

令和8年10月

こんだてよてい表(小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第二調理場

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたちき *しよくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとなる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちようしせととのえる (カロテン・ビタミン)	
1	木	ぎゅうにゅう ブルコギどん(むぎごはん) スンドゥブチゲ ラ・フランスゼリーポンチ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんにく ながねぎ たまねぎ りんご えのき にんじん もやし にら はくさい だいこん しいたけ パインアップル おうとう	668 24.4 17.5 2.3
2	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのアップルマリネ わかめとツナのサラダ きりたんぼじる	こめ でんぶん あぶら さとう きりたんぼ	ぎゅうにゅう いか わかめ まぐろ とりにく あぶらあげ とうふ こんぶ	りんご たまねぎ レモン もやし とうもろこし キャベツ にんじん えのき はくさい ごぼう ながねぎ	621 28.9 20.5 2.0
5	月	ぎゅうにゅう ツナトマトクリームスパゲティ さつまいもサラダ とうにゅうパンケーキ	スパゲッティ あぶら さとう なまクリーム バター こめこ さつまいも とうにゅうパンケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ チーズ ハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト きゅうり とうもろこし えだまめ	640 25.3 23.9 1.9
6	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのネギソースかけ みそにくじゃが わふうサラダ みかんゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ とりにく かつおぶし のり	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ しらたき えだまめ はくさい こまつな きゅうり	676 27.9 19.8 1.9
7	水	ぎゅうにゅう あきのカレーライス フレンチサラダ おふのラスク(シナモンシュガー)	こめ あぶら さつまいも さとう ルウ ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが しめじ エリンギ たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり	649 19.6 22.6 1.7
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ししやものスパイシーあげ のりごまナムル マーボーどうふ スイートポテト	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま スイートポテト	ぎゅうにゅう こもちししやも のり ぶたにく とうふ だいず みそ	にんにく もやし にんじん こまつな しょうが たまねぎ ながねぎ にら	672 26.2 22.8 2.3
9	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのケチャップあえ ほうれんそうときゃべつのサラダ ぐたくさんみそしる ブルーベリーゼリー	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたレバー まぐろ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ かぼちゃ だいこん えのき にんじん	646 23.6 19.9 2.2
13	火	ごはん ぎゅうにゅう やきぼうぎょうざ はるさめサラダ かじょうどうふ	こめ あぶら はるさめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ まぐろ ぶたにく なまあげ みそ	もやし こまつな にんじん とうもろこし しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ながねぎ にら	684 26.6 26.5 2.0
14	水	ココアあげパン ぎゅうにゅう とりにくとだいのトマトに いかいりやさいサラダ りんご	パン ココア さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろ いか わかめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン りんご	638 25.1 26.0 2.3
15	木	ごはん ぎゅうにゅう あげいわしのかばやき キムチなっとうあえ なまあげとだいこんのもの なしゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう いわし なっとう かつおぶし とりにく なまあげ	しょうが もやし はくさい にら にんじん こんにやく だいこん たまねぎ えだまめ	689 27.4 21.0 1.9
16	金	ぎゅうにゅう きのこのストロガノフ ブロッコリーのサラダ こくとうだいず	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ なまクリーム さとう くらざとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	648 24.0 24.7 1.7
19	月	ぎゅうにゅう おやこんど のっぺいじる さつまいもとだいのカリントウ	こめ さとう あぶら さとも でんぶん さつまいも くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく なんと たまご らんかくこ こおりどうふ こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず	にんじん たまねぎ えのき さやいんげん だいこん こんにやく ながねぎ しょうが	672 28.2 23.9 1.9
20	火	ごはん ぎゅうにゅう メバルのからししょうゆかけ きゅうりのかおりつけ ごじる とうにゅうパニョだいく	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま だいく	ぎゅうにゅう めばる とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	しょうが ながねぎ きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう	667 25.7 23.3 2.0
21	水	ぎゅうにゅう セルフサンド(コッペパン・ハン バーグトマトソースかけ) かぶのレモンドレッシングサラダ とうにゅうかぼちゃシチュー	パン あぶら さとう じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろ とりにく とうにゅう	トマト かぶ キャベツ きゅうり レモン にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	643 26.8 26.9 2.6
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのはちみつろろずあんかけ ごまドレッシングサラダ ワントンスープ りんご	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう はちみつ ごまあぶら ごま ワントンのかわ	ぎゅうにゅう かつお とりにく ぶたにく	しょうが えだまめ こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく えのき ながねぎ にら りんご	652 30.1 17.6 1.8
23	金	ぎゅうにゅう とんこつみそラーメン くきわかめのあえもの こくとうむしパン	ちゅうかめん あぶら さとう むしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく くきわかめ	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ はくさい きゅうり	612 22.8 20.3 2.3
26	月	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ひじきのサラダ あおのりポテト ヨーグルト	ナン あぶら さとう ルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ひじき あおさ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし きゅうり ブロッコリー	625 25.0 27.8 2.6
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのピリからみそだれかけ やきにくサラダ けんちんじる はちみつレモンゼリー	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとも ゼリー	ぎゅうにゅう さんま みそ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり こまつな ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	664 22.8 22.9 1.9
28	水	ごはん ぎゅうにゅう とりとポテトのレモンソース はくさいのおかかあえ ごまとうにゅうとんじる	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	しょうが にんにく レモン もやし はくさい にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	622 25.8 20.5 2.0
29	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれかけ わふうとうふごまサラダ じゃがいものそぼろに	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ハム とうふ のり とりにく だいず なまあげ	しょうが はくさい こまつな もやし えのき たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく	683 29.4 26.0 2.0
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ハロウィンゼリー かぼちゃとさつまいものコロッケ こんさいのごまだいずマヨネーズサラダ にくだんことばくさいのスープ ソース	こめ コロッケ あぶら ごま さとう だいずマヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう まぐろ とりだんご かまぼこ	れんこん ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし しょうが ながねぎ えのき はくさい	620 19.3 21.4 1.8

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないうで
せいけつな「はし」をもってきてください。
◎こんだてひょうに、マークのあるひは、さかなの
りょうりがです。で、さかなのほねにちゅういしてくだい。
◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくせつしきじゅん」をもとにしています。
◎こんげつのへいきんじゅんは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	652 kcal	25.5 g	22.7 g	2.0 g

給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、
ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、
キウイフルーツです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての
食品においては、コンタミネーションの可能性がありま。

26日(月)ナン

ナンは、インドなどで食べられているパンです。
インドではパンの生地を大きな「つぼ」のような釜(タンドール)にはりつけて焼きます。
一口の大きさにちぎって、カレーをつけて食べましよう。

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762 【給食費に関するお問い合わせ先】保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111(代)

大切なお知らせとお願い

◎献立内容は、都合により変更する場合があります。
◎献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
◎調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性がありま。
◎揚げ油は数回続けて使用しています。
◎海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を
行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の
殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もありま。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
◎学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

