

令和5年



9月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ーン ク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価			
				しゅしょく	ぶくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I初ギ-(kcal)		
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
4	月	○	スプ	むぎごはん	チーズオムレツ こんにゃくサラダ チキンカレー	とりにく たまご	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	726	26.1	23.7
5	火	○	はし	ごはん	ぶたにくのこうみやき ツナとわかめのサラダ けんちん汁	ぶたにく ツナ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう さといも	ごまあぶら あぶら	648	29.2	25.6
6	水	○	スプ	むぎごはん	はるさめサラダ マーボー豆腐 成田産なし	ハム たまご とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん なら	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ だけのこ ながねぎ にんにく しょうが なし	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	655	28.7	19.5
7	木	○	スプ	むぎごはん	スタミナやきにくどんのぐ だいこんとうふのみそしる シナモンおさつ(2こ)	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ なら こまつな	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん	こめ むぎ さとう はちみつ かたくりこ さつまいも	ごまあぶら あぶら	682	26.2	18.9
8	金	○	はし	ごはん	とりにくのてりやき かぼちゃのスイートサラダ さわにわん	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん だけのこ えのきたけ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	アーモンド マヨネーズ	631	27.1	21.6
11	月	○	スプ	むぎごはん	さんしょくどんのぐ (とりそぼろ・いりたまご) いんげんのごまあえ なすのみそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	牛乳	いんげん にんじん こまつな	しょうが もやし なす たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	661	28.9	22.4
12	火	○	スプ	コッペパン スライス☆	フランクフルトミートソース にんじんのマリネ ABCスープ	フランクフルト ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり セロリー キャベツ	パン さとう マカロニ	あぶら	612	26.2	30.1
13	水	○	はし	ごはん	さばのねぎしおやき つぼつけあえ にくじゃが	さば ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	661	27.8	18.5
14	木	○	スプ	たいいくさい ターメリック ライス	シーザーサラダ ドライカレー ももゼリー	ハム ぶたにく とりにく だいす いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マツルム にんにく しょうが りんご	こめ むぎ クルトン はちみつ ゼリー	バター あぶら	755	27.8	25.8
15	金	○	スプ	こまつな チャーハン	しそまぜぎょうざ (1こ・職員2こ) ぶたキムチ フルーツあん	やきぶた たまご ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな なら	たまねぎ キャベツ にんにく しそ しょうが ながねぎ はくさい みかん パイナップル もも	こめ こむぎこ あん	あぶら ごまあぶら	647	21.6	21.5
19	火	○	スプ	むぎごはん	ホイコーローどんのぐ ワンタンスープ りんご	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だけのこ しいたけ ながねぎ りんご レモン	こめ むぎ さとう かたくりこ ワンタン	ごま あぶら	634	26.7	16.6
20	水	○	はし	成田産 くりごはん (ごましお)	ちくわのいそべあげ (1こ・職員2こ) きんぴらごぼう きのこのみそしる	ちくわ さつまあげ とうふ みそ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ なめこ	こめ こむぎこ さとう	くり あぶら ごま	623	20.1	17.3
21	木	○	フォ	スパゲティ ナポリタン	成田産れんこんサラダ 手づくりチョコバナナマフィン	ベーコン たまご	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マツルム れんこん もやし きゅうり バナナ レモン	スパゲティ こむぎこ チョコレート	あぶら バター	648	21.1	21.0
22	金	○	はし	ごはん	さけのちゃんちゃんやき ひじきのごもくに おきりこみ	さけ みそ とりにく だいす ちくわ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ コーン えだまめ だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう うどん さといも	バター ごま あぶら	648	31.8	16.9
25	月	○	はし	ごはん	ししゃもごまフライ (1こ・職員2こ) もやしのサラダ にくとうふ	ししゃも ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり コーン ながねぎ はくさい	こめ さとう こむぎこ パンこ おふ	あぶら ごまあぶら ごま	606	24.9	17.9
26	火	○	スプ	ツイスト パン☆	ハンバーグデミグラスソース ラタトゥイユ あきのかおりシチュー	とりにく ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳 スキムミルク	パプリカ ピーマン トマト にんじん パセリ	マツルム たまねぎ なす スズキーニ にんにく しめじ	パン さとう さつまいも	あぶら おふ	666	29.0	26.5
27	水	○	はし	ごはん	とりささみのあまからだれ ほうれんそうののりあえ とんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん ながねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	666	33.8	19.5
28	木	○	はし	ラーメン☆	いかのしょうがやき きゅうりのなんばんづけ みそラーメンの汁	いか ぶたにく やきぶた なると みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり たまねぎ ながねぎ もやし コーン	ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら	574	34.1	13.5
29	金	○	はし	十五夜こんだて ごはん	さばのみそやき さといものそぼろあんかけ むらこ汁 おつきみだんご	さば みそ とりにく たまご	牛乳 わかめ	きぬさや にんじん こまつな	しょうが えのきたけ ながねぎ	こめ さといも さとう だんご かたくりこ		680	28.1	19.7

※献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

9月分の給食費振替日は、10月31日(火)です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・くり・さつまいも・れんこん・梨は、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準(基準)

熱量	650kcal	月平均	654
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)		27.3
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.9
食塩相当量	2.0g以下		2.2