

令和5年



9月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
				主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I初値 - (kcal)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	
								食塩相当量(g)					
4	月	○	スプ	麦ごはん	チーズオムレツ こんにゃくサラダ チキンカレー	とり肉 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 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	891	30.8
5	火	○	箸	ごはん	ぶた肉の香味焼き ツナとわかめのサラダ けんちん汁	ぶた肉 ツナ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう しいたけ	米 砂糖 里芋	ごま油 油	801	34.8
6	水	○	スプ	麦ごはん	春雨サラダ マーボーとうふ 成田産梨	ハム たまご とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん なら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが 梨	米 麦 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	820	35.4
7	木	○	スプ	麦ごはん	スタミナ焼肉丼の具 大根ととうふのみそ汁 シナモンおさつ (2こ)	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 黄ピーマン パプリカ なら 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが 大根	米 麦 砂糖 はちみつ 片栗粉 さつまいも	ごま油 油	840	31.9
8	金	○	箸	ごはん	とり肉のてり焼き かぼちゃのスイートサラダ 沢煮わん	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 枝豆 大根 たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	アーモンド マヨネーズ	801	34.4
11	月	○	スプ	麦ごはん	三色丼の具 (とりそぼろ・炒りたまご) いんげんのごま和え なすのみそ汁	とり肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳	いんげん にんじん 小松菜	しょうが もやし なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	829	35.6
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 ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり セロリー キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	油	801	32.3
13	水	○	箸	ごはん	さばのねぎ塩焼き つぼ漬け和え 肉じゃが	さば ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	828	34.0
14	木	○	スプ	体育祭 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 ぶた肉 とり肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが りんご	米 麦 クルトン はちみつ ゼリー	バター 油	932	33.8
15	金	○	スプ	小松菜 チャーハン	しそまぜぎょうざ (2こ) ぶたキムチ フルーツ杏仁	焼き豚 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 なら	玉ねぎ キャベツ にんにく しそ しょうが 長ねぎ 白菜 みかん パイン もも	米 杏仁豆腐 小麦粉 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	827	27.1
19	火	○	スプ	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 ワンタンスープ りんご	ぶた肉 みそ とり肉	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 玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ 長ねぎ りんご レモン	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	ごま油	789	32.3
20	水	○	箸	成田産 くりごはん (ごま塩)	ちくわのいそべ揚げ (2こ) きんぴらごぼう きのこのみそ汁	ちくわ さつま揚げ とうふ みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ なめこ	米 小麦粉 砂糖	くり 油 ごま	807	26.6
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	玉ねぎ マッシュルーム れんこん もやし きゅうり パナナ レモン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコレート	油 バター	800	25.3
22	金	○	箸	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの五目煮 おきりこみ	鮭 みそ とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン 枝豆 大根 しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 うどん 里芋	バター ごま油	813	38.9
25	月	○	箸	ごはん	ししゃもごまフライ (2こ) もやしのサラダ 肉とうふ	ししゃも ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり コーン 長ねぎ 白菜	米 砂糖 おふ 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	788	32.5
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 秋の香りシチュー	とり肉 ぶた肉 ベーコン とり肉	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	マッシュルーム 玉ねぎ なす スズキ二 にんにく しめじ	パン 砂糖 さつまいも	油 オリーブオイル	864	36.9
27	水	○	箸	ごはん	とりささみの甘辛だれ ほうれん草ののり和え 豚汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	822	38.4
28	木	○	箸	ラーメン☆	いかのしょうが焼き きゅうりの南蛮漬け みそラーメンの汁	いか ぶた肉 焼き豚 なると みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ もやし コーン	中華めん 砂糖	ごま ごま油	729	42.4
29	金	○	箸	十五夜こんだて ごはん	さばのみそ焼き 里芋のそぼろあんかけ むらくも汁 お月見だんご	さば みそ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	絹さや にんじん 小松菜	しょうが えのきたけ 長ねぎ	米 里芋 砂糖 片栗粉 だんご		828	34.1

※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
(中学校)

月平均

熱量	830kcal	822
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	33.6
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.8
食塩相当量	2.5g以下	2.8