

令和5年

10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 ンク	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補給 - (kcal)			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(g)	脂質(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	食塩相当量(g)			
2	月	○	箸	ごはん	ぶた肉のみそ焼き 納豆和え さつま汁	ぶた肉 納豆 かつお節 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	米 さつまいも		807	36.1	25.6	1.9
3	火	○	スプ	ココア 揚げパン	ツナコーンサラダ ポークビーンズ	ツナ 大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	822	31.6	30.5	2.8
4	水	○	箸	麦ごはん	ポークしゅうまい(2こ) ビーフソテー わかめスープ たまごプリン☆	ぶた肉 とり肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きくらげ 長ねぎ	米 麦 小麦粉 ビーフン パン粉 片栗粉 プリン	油 ごま油 ごま	849	33.1	23.5	3.2
5	木	○	スプ	麦ごはん	ぶた丼 けんちん汁 バナナ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 しいたけ バナナ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま油	848	32.9	23.5	2.7
6	金	○	箸	ごはん	手作り松風焼き マヨおひたし 白菜のみそ汁	とり肉 たまご みそ ハム かつお節 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ もやし 白菜 えのきたけ	米 パン粉 砂糖	ごま油	800	34.0	25.8	2.8
				目の愛護デー											
10	火	○	スプ	麦ごはん	ポパイソテー ハッシュドビーフ ブルーベリーヨーグルト	ウインナー ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん トマト	コーン 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく ブルーベリー	米 麦 砂糖	バター 生クリーム 油	876	30.0	22.2	2.3
11	水	○	箸	ごはん	とり肉のパンパンジー焼き チンジャオロースー 卵とコーンの中華風スープ	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 片栗粉	ごま ラー油 ごま油 油	779	39.8	22.2	2.2
12	木	○	箸	ソフト麺☆	野菜かき揚げ 小松菜のいそか和え 五目うどんの汁	とり肉 油揚げ なた	牛乳 のり	小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう しゆんぎく もやし 大根 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 小麦粉	油	834	29.0	25.1	2.4
				2年生が落花生のさやとりをしてくれます											
13	金	○	箸	ごはん	赤魚の西京漬け 親子煮 成田産ゆで落花生	赤魚 たまご とり肉	牛乳	にんじん 絹さや	玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 おふ 砂糖 片栗粉	落花生 油	800	38.8	25.3	1.9
16	月	○	箸	ごはん	さばのみそだれ焼き ポテトサラダ 沢煮わん	さば みそ ハム ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり コーン 大根 玉ねぎ たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	804	33.7	25.7	2.4
17	火	○	スプ	麦ごはん	こんにゃくサラダ ポークカレー	ぶた肉	牛乳	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 柿	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	847	27.7	22.3	2.5
18	水	○	箸	さんまごはん	五目厚焼きたまご 浅漬け 白玉みそ汁	さんま たまご とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ たけのこ	米 米粉 片栗粉 砂糖 白玉もち	油 ごま	824	28.7	26.6	3.6
19	木	○	フォ	きのこの スパゲティ	豚しゃぶサラダ 手作りさつまいも蒸しパン	ベーコン ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	スパゲティ 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 オリーブオイル ごま油 ごま	847	28.9	30.0	3.1
20	金	○	箸	ごはん	いかのピーナッツがらめ 厚揚げのみそ炒め フォーのスープ	いか 生揚げ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ 白菜 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 フォー	ごま油 油 ピーナッツ	837	40.2	23.1	3.4
23	月	○	箸	ごはん	鮭の塩焼き ごぼうの炒め煮 もやしとキャベツのみそ汁 ヨーグルト☆	鮭 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん いんげん	ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ	米 砂糖	油	783	34.6	22.6	2.4
24	火	○	スプ	黒糖パン☆	手作りマカロニグラタン いりどりサラダ ミネストローネ	とり肉 ツナ 大豆 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ アロカリ にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ にんにく	パン ペンネ 米粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 オリーブオイル	835	36.8	30.8	3.6
25	水	○	箸	ごはん	ぶりの照り焼き ひじきの五目煮 かきたま汁	ぶり とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ たまご	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 こねぎ	しょうが 枝豆 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 砂糖	油	796	35.2	25.1	2.5
26	木	○	スプ	麦ごはん	大豆もやしのごま酢あえ マーボー豆腐 手作りいちごミルクゼリー	とうふ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	大豆もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうがいちご	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油 生クリーム	878	37.1	28.3	2.1
27	金	○	箸	五目ごはん	白身魚のフライ ほうれん草とれんこんのごま和え 豆腐となめこのみそ汁	とり肉 油揚げ ホキ パン粉 小麦粉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや ほうれん草	ごぼう しいたけ れんこん もやし なめこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	825	31.8	24.9	3.5
30	月	○	箸	麦ごはん	から揚げねぎソース にんじんしりしり 呉汁	とり肉 ツナ たまご 大豆 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 大根	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま油	845	35.0	26.3	3.2
31	火	○	スプ	ソフトフランス パン☆	スコッチエッグ(ケチャップ) フロッコリーのサラダ 和野菜たっぷりシチュー かぼちゃプリンタルト	たまご 玉ねぎ ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	フロッコリー にんじん 小松菜	きゅうり コーン 白菜 長ねぎ	パン 里芋 米粉 タルト パン粉	バター 生クリーム	834	33.0	36.3	3.6

・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。

新米です！

・☆印のメニューは学校に直接配送されます。

10月分の給食費振替日は、11月30日(木)です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・れんこん・落花生は
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準
(中学校)

熱量: 830kcal
たんばく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量: 2.5g以下

月平均

827
33.7
26.0
2.8