



5月予定献立表

成田市学校給食センター
(中学校)

2019年

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
7	火	○	わかめごはん	かつおごまフライ 五目きんぴら 芋だんご汁 お茶プリン	かつお 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん 長ねぎ 椎茸	米 芋だんご パン粉 砂糖 プリン	ごま油	847 29.8 20.9 3.12
8	水	○	麦ごはん	お魚ナゲット(2個) コールスローサラダ チキンカレー	たちうお あじ たら 鶏肉 いか いわし	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油	869 28.4 23.7 2.99
9	木	○	黒糖パン (メープルジャム)	豆腐のグラタン ゆで花野菜 ジュリエンスープ 白ごまプリン	豆腐 ベーコン たら	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン プリン ジャム 小麦粉	ごま	796 29.8 27.4 2.55
10	金	○	ごはん	さけの塩焼き しらたきの炒め煮 若竹みそ汁 野菜ゼリー	さけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 絹さや	コーン たけのこ 長ねぎ しょうが	米 砂糖 ゼリー	ごま油	782 32.2 20.7 2.72
13	月	○	ごはん	いわしのおかか煮 ゆかり和え 筑前煮 さくらんぼゼリー	いわし 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん 赤じそ	きゅうり キャベツ ごぼう れんこん たけのこ しいたけ	米 砂糖 里芋 ゼリー	ごま油	762 29.2 14.3 2.05
14	火	○	ごはん	鶏肉の香り焼き マヨおひたし インド煮 お魚アーモンド	鶏肉 ハム 豚肉 うすら卵 さつま揚げ かつお節	牛乳 いわし	にんじん さやいんげん ほうれんそう	にんにく もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま油 アーモンド	871 41.5 24.4 2.44
15	水	○	麦ごはん	えびしゅうまい(2個) マーボーもやし 春雨スープ ヨーグルト	豚肉 大豆 みそ ハム えび たら	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら チンゲン菜	もやし 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 澱粉 春雨 小麦粉	ごま油	837 32.6 20.4 3.16
16	木	○	食パン (ブルーベリージャム)	オムレットマトソース シーフードサラダ 米粉シチュー	卵 いか えび ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー グリーンアスパラガス	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 米粉 ジャム じゃが芋	油 生クリーム バター	846 37.1 27.9 3.58
17	金	○	ごはん	玉造中学校3年 下平 珠鈴さん・梁川 智暉さんの献立 「1から6群の食材をバランスよくとれる献立にしました。特に野菜を多く使いました。」 さわらの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みそけんちん汁 オレンジ	さわら 大豆 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう 長ねぎ オレンジ	米 里芋 砂糖	油	779 33.7 19.3 2.88
20	月	○	ごはん	玉造中学校3年 藤島 成邦さん・平尾 瑠真さんの献立 「旬の食材を使い、色合いもよく、バランスのとれた献立にしました。」 たこ天 ビビンバ 鶏クッパ 黒糖ビーンズ	豚肉 たこ たら みそ 鶏肉 卵 大豆 いとよくだい	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく もやし 長ねぎ たけのこ えのき茸 キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油	786 37.4 22.8 2.77
21	火	○	たけのこ ごはん	アジフライ ほうれんそうの和風サラダ すまし汁 レモンカスタードタルト	あじ 鶏肉 豆腐 なた	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれんそう	だいこん 長ねぎ えのき茸 たけのこ	米 砂糖 タルト パン粉 小麦粉	油	899 30.2 26.6 3.06
22	水	○	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 塩昆布和え 厚揚げのうま煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸 りんご しょうが	米 麦 砂糖 澱粉 里芋	ごま油	851 34.6 24.1 2.06
23	木	○	コッペパン スライス	フランクフルトトマトソース 青菜のソテー つぶつぶコーンポタージュ	フランクフルト ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 パセリ	エリンギ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖	生クリーム オリーブオイル	850 33.1 33.8 3.86
24	金	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース スタミナ納豆和え じゃがいものみそ汁 豆乳ブラマンジェ	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 ブラマンジェ	油	864 30.0 26.2 2.34
27	月	○	ごはん	玉造中学校3年 笹浪 成太さん・古庄 真菜さんの献立 「野菜を多めに、ヘルシーでおいしく、栄養バランスのよい給食を目指しました。」 豚キムチ 小松菜のナムル トックスープ アロエヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ もやし 白菜 しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ 椎茸	米 トック 砂糖	ごま ごま油	770 29.6 16.1 2.77
28	火	○	ツナトマト パンネ	きすアーモンドフライ れんこんとお豆のサラダ クロワッサン	きす 大豆 ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ トマト	れんこん きゅうり 枝豆 玉ねぎ キャベツ にんにく	パンネ パン粉 クロワッサン	油 アーモンド オリーブオイル 生クリーム	834 35.5 37.4 2.67
29	水	○	麦ごはん	さば香味ソース 切干大根の煮物 もずくかき玉汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜	切干大根 椎茸 玉ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	ごま油 油	888 32.3 30.7 2.28
30	木	○	ごはん	もち米肉団子(2個) 八宝菜 杏仁フルーツ	豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん 江戸菜	キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ もも バイアッブル みかん しょうが	米 もち米 澱粉 ゼリー	ごま油	815 30.8 19.4 2.78
31	金	○	ごはん	鶏のからあげ にんじんしりしり 豚汁 あじさいゼリー	鶏肉 ツナ 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 江戸菜	しょうが にんにく キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 里芋 ゼリー	ごま油 油 ごま	824 32.7 21.7 2.03

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★7日、9日、10日、13日、15日、17日、21日、24日、27日、31日のデザートと、28日の加ワツカは学校配送です。
4・5月分の給食費は、7月1日(月)が納付日(振替日)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)		月平均
熱量	: 830kcal	830
たんぱく質	: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.7
脂質	: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.1
食塩相当量	: 2.5g以下	2.74