



献立予定表

令和元年7月

下総みどり学園(小学校)成田市学校給食センター下総分所

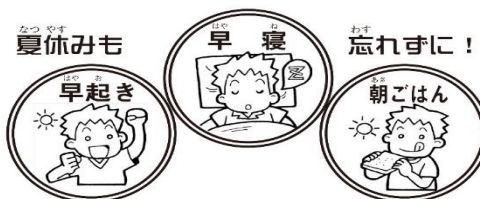
ひ に ち	よ う び	こんだて			主 な 材 料 と 働 き							エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	
		し ゅ じ ょ く 主 食	牛 乳	か し ょ く 副 食	デ ザ ー ト そ の 他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと				
						たん ぱ く 質	む き し つ 無 機 質	ビ タ ミ ン		たん す い か ぶ つ 炭 水 化 物	し つ 脂 質			脂 質 (g)
1	月	ごはん	○	さけのチーズやき きりほしだいこんのいために かぼちゃとなすのみそしる	ひゅうが なつ ゼリー	さけ とりにく だいす みそ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	しいたけ だいこん なす たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	610	26.1	
2	火	☆ まるパン	○	えびカツ ソース ポイルキャベツ こめこのシチュー	フルーツ キャロット ゼリー	とりにく ベーコン えび	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ じゃがいも こむぎこ ゼリー こめこ	あぶら なまクリーム	671	25.5	
1ねんせいがとうもろこしのかわむきをしてください														
3	水	むぎごはん	○	かにシューマイ(1個職2個) とうもろこし はっぼうさい	もも ゼリー	ぶたにく えび いか うすらたまご かに とりにく	牛乳	にんじん きぬさや	とうもろこし はくさい ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ こむぎこ ゼリー むぎ	あぶら ごまあぶら	676	27.2	
4	木	むぎごはん	○	さばのピリからやき ごぼうサラダ とんじる	ぶどう グミ	ぶたにく さば みそ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう グミ かたくりこ	あぶら ごま	636	27.1	
たなばたこんだて														
5	金	ごはん	○	ほしがたハンバーグ (きのこソース) ちぐさあえ たなばたじる	たなばた ゼリー	とりにく なると ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう オクラ	えのきだけ もやし しいたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう そうめん かたくりこ ゼリー	ごま ごまあぶら	607	21.7	
8	月	ごはん	○	ブルコギ ひじきのマリネちゅうかうふう	フルーツ あんじん	ぎゅうにく ツナ	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり みかん パイン ももレモン	こめ さとう はちみつ かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	642	21.4	
9	火	☆ ひやし ちゅうか (ちゅうかスープ)	○	ひやしちゅうかのぐ たまご・ハムのサラダ ミニトマト(1個職2個) とりにくのバジルやき	チーズ むし パン	ハム たまご とりにく	牛乳	トマト	きゅうり もやし ねぎ	ちゅうかめん むしパン	オリーブ オイル	654	30.3	
10	水	ごはん	○	アジフライ ソース いんげんのちゅうかいだめ もやしとわかめのみそしる	マンゴー プリン	アジ みそ ぶたにく だいす あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ	こめ かたくりこ プリン パンこ	あぶら	714	25.2	
11	木	むぎごはん	○	いかのしょうがやき ごしよくあえ にくじゃが	カレー パリッシュ	いか ハム たまご かたくちいわし	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	639	29.1	
12	金	むぎごはん	○	ピピンパどんのぐ (にくみそ・ナムル) とうふチゲスープ	れいとう みかん	とりにく ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい はくさい みかん ねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	687	29.7	
16	火	むぎごはん	○	なつやさいカレー カラフルサラダ	オレンジ	とりにく ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ オレンジ	こめ むぎ さとう はちみつ	あぶら オリーブ オイル	669	23.0	
17	水	ごはん	○	いわしのきしゅうに だいすのいそに ちゅうかうふうたまごスープ	☆ ヨーグルト	いわし ベーコン だいす たまご とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん チンゲンサイ	とうもろこし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	651	29.3	
18	木	ごはん	○	ユーリンチー(2個職3個) おかかあえ かにだんこのすましじる	れいとう パイン	とりにく かつおぶし かに	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ はちみつ	あぶら ごまあぶら	691	26.2	

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 *はしを忘れずに持参しましょう。
 *☆印のメニューは学校に直接配送されます。

学校給食摂取基準(小学生)
 エネルギー: 650kcal
 たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
 脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%
 食塩相当量: 2.0g未満

7月
平均値
 糖 657
 た 26.3
 脂 20.8
 塩 2.1

☆参加者募集のお知らせ☆
「学校栄養士による わくわく夏休み親子料理教室」
 日程: 8月1日(木)
 対象: 成田市在住の小学4年生~6年生の親子
 場所: 成田市中央公民館
 主催・問い合わせ: 成田市中央公民館
 電話番号0476(27)5911
 ※詳細は7月1日号の広報をご覧ください。



9月の給食は
3日(火)から
です。

7月分の給食費振替日は9月2日(月)です。