献　立　予　定　表

令和元年7月

下総みどり学園（中学校）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 主食	牛乳	副食	デザート その他	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー（kcal） / 脂質（g）	たんぱく質（g） / 食塩相当量（g）
1	月	ご飯	○	鮭のチーズ焼き 切干大根の炒め煮 かぼちゃとなすの味噌汁	日向夏 ゼリー	鮭　鶏肉 大豆　味噌 油揚げ さつま揚げ	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	しいたけ　大根 なす　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油	748 17.6	32.1 2.6
2	火	丸パン☆	○	えびカツ　ソース ボイルキャベツ 米粉のシチュー	フルーツ キャロット ゼリー	鶏肉 ベーコン えび	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ　玉ねぎ マッシュルーム	パン　パン粉 じゃが芋 小麦粉 ゼリー　米粉	油 なまクリーム	830 28.0	31.1 4.5
1年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます 3	水	麦ご飯	○	かにシューマイ（2個） とうもろこし 八宝菜	もも ゼリー	豚肉 えび　いか うずら卵 かに　鶏肉	牛乳	人参 絹さや	とうもろこし 白菜　ねぎ 筍　きくらげ にんにく　しょうが	米　砂糖 片栗粉 小麦粉 ゼリー　麦	油 ごま油	907 29.5	35.5 2.1
4	木	麦ご飯	○	鯖のピリ辛焼き ごぼうサラダ 豚汁	ぶどう グミ	鯖　味噌 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	しょうが　ごぼう きゅうり　大根 ねぎ	米　麦 砂糖　グミ 片栗粉	油 ごま	812 27.3	35.1 2.7
七夕献立 5	金	ご飯	○	星型ハンバーグ （きのこソース） 千草和え 七夕汁	七夕 ゼリー	鶏肉　なると 豚肉　豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 オクラ	えのきたけ　もやし しいたけ　玉ねぎ キャベツ	米　砂糖 そうめん 片栗粉 ゼリー	ごま ごま油	783 22.3	27.4 2.6
8	月	ご飯	○	プルコギ ひじきのマリネ中華風	フルーツ 杏仁	牛肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 にら	しょうが　にんにく 玉ねぎ　もやし きゅうり　みかん パイン もも レモン	米　砂糖 はちみつ 片栗粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	827 23.3	26.5 1.4
9	火	冷やし☆ 中華 （中華スープ）	○	冷やし中華の具 〔たまご・ハムのサラダ ミニトマト（2個）〕 鶏肉のバジル焼き	チーズ 蒸し パン	ハム 卵 鶏肉	牛乳	トマト	きゅうり もやし ねぎ	中華めん 蒸しパン	オリーブ オイル	818 24.5	37.3 3.1
10	水	ご飯	○	アジフライ　ソース いんげんの中華炒め もやしとわかめの味噌汁	マンゴー プリン	アジ　味噌 豚肉　大豆 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	にんにく　しょうが もやし　キャベツ ねぎ	米 片栗粉 プリン パン粉	油	907 29.0	31.0 2.5
11	木	麦ご飯	○	いかのしょうがやき 五色和え 肉じゃが	カレー パリッシュ	いか ハム 卵 かたくち鰯	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	大根 玉ねぎ	米　麦 砂糖 じゃが芋	油	819 18.1	35.1 2.6
12	金	麦ご飯	○	ビビンバ丼の具 （肉味噌・ナムル） 豆腐チゲスープ	冷凍 みかん	鶏肉 豚肉 味噌　豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく　しょうが 玉ねぎ　もやし ぜんまい　白菜 みかん　ねぎ えのきたけ	米　麦 砂糖	ごま油 ごま	880 26.9	37.1 3.8
16	火	麦ご飯	○	夏野菜カレー カラフルサラダ	オレンジ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン	なす　玉ねぎ にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり 枝豆　オレンジ	米　麦 砂糖 はちみつ	油 オリーブ オイル	814 22.5	27.2 2.4
17	水	ご飯	○	鰯の紀州煮 大豆の磯煮 中華風たまごスープ	☆ ヨーグルト	鰯　ベーコン 大豆　卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん チンゲン菜	とうもろこし	米　砂糖 片栗粉	油	789 22.2	34.8 2.6
18	木	ご飯	○	ユーリンチー（3個） おかか和え かに団子のすまし汁	冷凍 パイン	鶏肉 かつお節 かに	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく　しょうが ねぎ　キャベツ もやし　しいたけ	米　砂糖 片栗粉 はちみつ	油 ごま油	866 30.6	33.4 2.6

＊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。

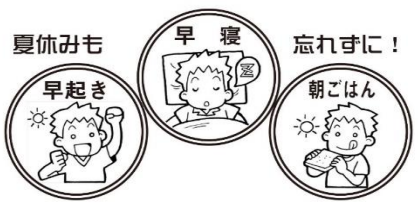
学校給食摂取基準（中学生）
エネルギー：830kcal
たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30%
食塩相当量：2.5ｇ未満

7月 平均値	
エ	831
た	32.6
脂	24.8
塩	2.7

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の 水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

米、人参、じゃが芋、なす、さやいんげん、しょうが、とうもろこしは成田産（下総地区）です。



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。