



7月 学校給食予定献立表

平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)
					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・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色やさしい	4群 その他のやさしい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂	
1	月	○	麦ご飯	さばのごまみそ焼き 和風サラダ さわにわん ヨーグルト	さば 豚肉	牛乳 ヨーグルト のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根 干しいたけ しょうが	米 砂糖 麦	サラダ油 ごま	エ 859 たん 36.0 脂 25.6 塩 3.0
2	火	○	成田市産のとうもろこし ご飯	夏野菜カレー ゆでとうもろこし いりこナッツ	豚肉	牛乳 かえりにほし チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	とうもろこし 玉ねぎ にんにく ズッキーニ しょうが なす	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 アーモンド バター ごま	エ 844 たん 28.7 脂 22.5 塩 2.5
3	水	○	ご飯	チンジャオロースー ナムル 中華なめこそスープ 冷凍マンゴー	豚肉 たまご かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん ピーマン こまつな	マンゴー しょうが たけのこ なめこ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	エ 793 たん 32.6 脂 20.7 塩 3.3
4	木	○	ご飯 (ふりかけ)	いわしの揚げ玉フライ かぼちゃの煮物 豚汁	いわし 豚肉	牛乳 のり	かぼちゃ こまつな にんじん	大根 ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	エ 849 たん 28.1 脂 24.5 塩 2.5
5	金	○	七夕献立です 麦ご飯	ハンバーグおろしソース ごまあえ そうめん汁 七夕ゼリー	かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	こまつな ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ えのきたけ	やーめん そうめん 砂糖	ごま	エ 793 たん 24.7 脂 18.6 塩 3.4
8	月	○	チャーめん	しゅうまい 2個 中華サラダ チャーめんの具 レモンソーダゼリー	豚肉 えび うすら いか	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり たけのこ しょうが しいたけ にんにく	米 砂糖 チャーめん はるさめ 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	エ 830 たん 35.2 脂 32.0 塩 3.5
9	火	○	バターライス	スコッチエッグ 枝豆サラダ コンソメスープ バナナ	たまご とり肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ パナナ きゅうり コーン にんにく 枝豆 キャベツ	米 麦 じゃがいも	バター オリーブ油	エ 825 たん 27.5 脂 22.4 塩 2.8
10	水	○	麦ご飯	鮭の竜田揚げ ひじきの五目煮 かきたま汁 ミックスナッツ	さけ たまご なると 大豆	牛乳 ひじき	こまつな さやいんげん にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 落花生 アーモンド	エ 859 たん 38.7 脂 25.3 塩 2.7
11	木	○	ご飯	プルコギ丼 じゃここんぶサラダ メロン かみかみ大豆	牛肉 あつあげ 大豆	牛乳 こんぶ ちりめん	こまつな にんじん にら	メロン 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ りんご にんにく	米 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	エ 835 たん 31.5 脂 25.2 塩 2.1
12	金	○	ご飯	あじのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 一口みかんゼリー	あじ 豆腐 油揚げ とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん さやいんげん パセリ	切り干し大根 にんにく	米 パン粉 砂糖	サラダ油	エ 807 たん 35.1 脂 22.6 塩 2.7
16	火	○	ご飯	とりのから揚げ きゅうりの南蛮漬け けんちん汁 プチトマト	とり肉 豆腐	牛乳	ミニトマト こまつな とうがらし	きゅうり 大根 ごぼう しょうが	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	エ 807 たん 34.6 脂 19.1 塩 2.8
17	水	○	黒食パン (ジャム)	なすの手作りトマトグラタン ビーンズサラダ フルーツ白玉	大豆 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト にんじん	なす マッシュルーム きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶 玉ねぎ にんにく	黒食パン 白玉もち 砂糖 パン粉	オリーブ油	エ 825 たん 27.2 脂 22.3 塩 2.8
18	木	○	ご飯	ししゃものピリ辛揚げ 納豆あえ じゃが芋のカレーそぼろ煮 メロンシャーベット	豚肉 納豆	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	エ 872 たん 27.0 脂 20.7 塩 2.3
給食回数					13	回	学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量：830kcal たんぱく質： 摂取1材料-全体の13~30% 脂質：摂取1材料-全体の25~30% 食塩：2.5g以下	7月 平均値	エ 831 たん 31.3 脂 23.2 塩 2.8

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



- ★2日は成田市産の新鮮なとうもろこしを農家さんから直接届けていただきます。
公津小学校の3・4年生に皮むきしてもらい、給食につかいます。
- ★9月の給食は、3日（火）からスタートします。

