

平成31年度

7月

学校給食予定献立表

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

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			
			主食	副食	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	4群 その他のやさ 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂		
1	月	○	むぎごはん	さばのごまみそやき わふうサラダ さわにわん ヨーグルト	さば ぶた肉	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 さとう むぎ	サラダ油 ごま	エ 687 たん 29.0 脂 21.6 塩 2.6	
2	火	○	成田市産のとうもろこし ごはん	なつやさいかレー ゆでとうもろこし いりこナッツ	ぶた肉	牛乳 かえりにぼし 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 小むぎ粉 さとう	サラダ油 アーモンド バター ごま	エ 661 たん 24.4 脂 20.2 塩 2.2	
3	水	○	ごはん	チンジャオロースー ナムル ちゅうかなめこスープ れいとうマンゴー	ぶた肉 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 さとう	サラダ油 ごま ごま油	エ 634 たん 28.1 脂 18.8 塩 2.9	
4	木	○	ごはん	いわしのあげだまフライ かぼちゃのバターに とんじる	いわし ぶた肉	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 さとう	サラダ油 バター	エ 649 たん 22.6 脂 19.7 塩 2.0	
5	金	○	七ヶこんだて むぎごはん	ハンバーグおろしソース ごまあえ そうめん汁 たなばたゼリー	かまぼこ ぶた肉	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 さとう	ごま	エ 612 たん 19.6 脂 15.3 塩 2.8	
8	月	○	チャーめん	しゅうまい ちゅうかサラダ チャーめんのぐ レモンソーダゼリー	ぶた肉 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 さとう チャーめん はるさめ 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	エ 623 たん 29.2 脂 26.2 塩 3.0	
9	火	○	むぎごはん	さけのたつたあげ なっとうあえ かきたま汁 ミックスナッツ	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 むぎ じゃがいも	バター オリーブ油	エ 689 たん 31.8 脂 23.7 塩 2.3	
10	水	○	バターライス	スコッチエッグ えだまめサラダ コンソメスープ バナナ	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 むぎ 片栗粉 さとう 小むぎ粉	サラダ油 落花生 アーモンド	エ 671 たん 24.4 脂 20.7 塩 2.7	
11	木	○	ごはん	プルコギどん 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 さとう 片栗粉	ごま油 ごま	エ 678 たん 27.8 脂 23.3 塩 1.9	
12	金	○	ごはん	あじのマヨネーズやき きりぼし大根のもの とうふとわかめのみそ汁 ひとくちみかんゼリー	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 さとう	サラダ油	エ 624 たん 27.6 脂 19.3 塩 2.4	
16	火	○	ごはん	とりのからあげ きゅうりのなんばんづけ 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 さとう	サラダ油 ごま油	エ 629 たん 27.8 脂 16.6 塩 2.5	
17	水	○	くろしょくパン (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 ぶた肉	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 ハ 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 さとう パン粉	オリーブ油	エ 669 たん 23.0 脂 19.5 塩 2.3	
18	木	○	ごはん	ししゃものピリからあげ ひじきのごもくに じゃがいものカレーそばろに メロンシャーベット	ぶた肉 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 さとう 片栗粉	サラダ油 ごま	エ 692 たん 22.7 脂 17.6 塩 2.1	
給食回数 13 回							学校給食 摂取基準 (3,4年生)	熱量：650kcal たんぱく質： 摂取I基準-全体の13~30% 脂質：摂取I基準-全体の25~30% 食塩：2.0g以下		7月 平均値	エ 655 たん 26.0 脂 20.2 塩 2.4	
※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のうかさんからとどけていただきます。
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。

