

2019年



7月 予定献立表



成田市学校給食センター
(中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1食分 (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	
1	月	○	ごはん	鶏肉の明太焼き ごま和え 呉汁 小魚アモド	鶏肉 たらこ 大豆 豚肉 みそ	牛乳 かたくちいわし	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ ごま アーモンド	832 36.9 26.8 2.49
2	火	○	コッペパン スライス	ホットドッグハンバーグ・ グリーンサラダ 米粉チュー アップルシャーベット	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム りんご	パン パン粉 砂糖 じゃがいも 米粉	油 生クリーム バター	826 35.0 26.4 3.79
3	水	○	麦ごはん	さばの文化干し 切干大根の煮物 水菜のみそ汁	さば 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	切干大根 椎茸 えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖	油	866 31.0 30.0 2.99
4	木	○	ごはん	成田市産のとうもろこしを使用します! 成田市産とうもろこし 海藻サラダ 肉じゃが 黒ごまプリン	豚肉	牛乳 わかめ 昆布	チンゲン菜 にんじん さやいんげん	コーン きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも プリン	油	817 22.9 18.6 1.84
5	金	○	ちらしずし	★★★ 七夕献立 ★★★ いわしたるタルフライ・ 枝豆サラダ 七夕汁 七夕ゼリー	いわし 鶏肉 豆腐 なた 油揚げ	牛乳	にんじん 江戸菜	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 椎茸 長ねぎ たけのこ れんこん	米 パン粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 マヨネーズ	849 26.7 25.7 3.12
8	月	○	ごはん	豚肉の生姜焼き・ ほうれん草の和風サラダ 豆腐のみそ汁 型抜きチーズ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	りんご 生姜 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油	833 32.8 28.8 2.38
9	火	○	食パン (ブルバリーツヤム)	ほき洋風焼き・ 青菜のソテー ラビオリスープ	ほき 豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	エリンギ コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 ジャム	オリーブオイル マヨネーズ	790 32.2 27.4 3.43
10	水	○	麦ごはん	甘酢肉だんご(2個) 八宝菜 杏仁フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 にんにく 椎茸 たけのこ キャベツ 玉ねぎ 黄桃 パイナップル みかん	米 麦 砂糖 パン粉 澱粉 杏仁豆腐 ゼリー	油 ごま油	846 35.0 20.2 2.96
11	木	○	ごはん	若鶏のレモンバジル焼き(2個) イタリアンサラダ(ドレッシング) ハヤシソース	牛肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん えんどう豆 ピーマン	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ リンゴ マッシュルーム	米	生クリーム 油	850 32.4 25.9 2.88
12	金	○	ごはん	かれいフライ・ひじきの五目煮 とうがんのかきたま汁 レモンカスタードタルト	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 卵 かれい	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	枝豆 とうがん 椎茸 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 澱粉 小麦粉 タルト	油	883 31.1 24.4 2.58
15	月	海の日									
16	火	○	テーブル ロール	マカロニグラタン・ ツナとにんじんの炒め煮 ポトフ ヨーグルト	ツナ ウィンナー うすら卵	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま油 バター	833 31.3 31.2 3.08
17	水	○	ごはん	ささみの甘辛だれ・ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 アロゼリー	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま	848 30.2 18.7 2.75
18	木	○	麦ごはん	ハムチーズピカタ コールスローサラダ(ドレッシング) 夏野菜カレー	卵 ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ なす にんにく りんご	米 麦 砂糖	油	846 24.7 25.7 2.57

- ★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。
- ★2日、4日、5日、12日、16日、17日のデザートは、学校配送です。

7月分の給食費は、9月2日(月)が
納付日(振替日)です。
お早めに口座へ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	840
たんぱく質: 31.2g (範囲26.9~41.5g)	30.9
脂質: 23.1g (範囲18.4~27.6g)	25.4
食塩相当量: 2.5g以下	2.84

げんき

元気ポイント

すいぶん ほきゅう
こまめな水分補給

しゅん やさいくだもの
旬の野菜や果物を
しょくじ
食事に取り入れる

あさ ひる ゆう
朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる

なつ しょくせい かつ エヌジー

夏の食生活 NGポイント

つめたいものとり過ぎ
冷たい物のとり過ぎ

あさごはん抜き
朝ごはん抜き

かたよ しょくじ
偏った食事

9月の給食は、
3日から始まります。
お楽しみに!