

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	<b>成田市産のとうもろこしを使用します!</b> 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	<b>★★★ 七夕献立 ★★★</b> 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 (ブルバリーゼ ャム)	ほき洋風焼き・ 青菜のソテー ラビオリスープ	ほき 豚肉 ウインナー 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 エリンギ 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		<b>海の日</b>								
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 ウインナー 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!