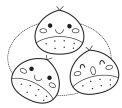


2019



9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		主な材料とはたらき						栄養価	
			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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 (g)	塩分 (g)		
3	火	○	ごはん	いかの照り焼き コールスローサラダ チキンカレー 冷凍みかん	いか 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご みかん	米 じゃがいも	油	850	32.5
											19.5	2.69
4	水	○	麦ごはん	マーボー豆腐 ナムル 大学いも（2個）	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	もやし にんにく しょうが 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 水あめ さつまいも	油 ごま ごま油	857	26.8
											21.0	2.34
5	木	○	わかめごはん	ぶりの照り焼き にんじんしりしり 豚汁 きよほう	ぶり ツナ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ きよほう	米 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	804	32.4
											24.4	3.31
6	金	○	テーブルロール	鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ（マヨネーズ） クラムチャウダー	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 枝豆	パン 米粉 マーマレード じゃがいも	バター アーモンド 生クリーム マヨネーズ	799	37.1
											27.7	3.11
10	火	○	給食センターで 手作りします ピザトースト	ポークビーンズ ごぼうサラダ 小魚アーモンド	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ いわし	ピーマン トマト にんじん パセリ	なす 玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま アーモンド	778	36.0
											30.6	2.95
11	水	○	麦ごはん	にらまんじゅう なすとピーマンの炒めもの マロニースープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 なると たら みそ	牛乳	ニラ ピーマン チンゲン菜 にんじん	キャベツ なす たけのこ にんにく しょうが 長ねぎ 椎茸	米 麦 小麦粉 澱粉 マロニー 砂糖 プリン	ごま油	809	27.2
											18.5	2.59
12	木	○	ごはん	ししゃもごまフライ（2尾）（ソース） きんぴら豚丼の具 じゃがいものみそ汁	ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜	玉ねぎ ごぼう しょうが	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	866	31.7
											26.3	3.32
13	金	○	ごはん	< お月見献立 > さばのごまみそ焼き 里芋煮 むらくも汁 お月見だんご	さば みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	白菜 長ねぎ しょうが 枝豆 椎茸	米 砂糖 里芋 澱粉 だんご	ごま ごま油	903	31.9
											26.6	2.33
17	火	○	ナン	牛肉コロッケ キーマカレー ABC マカロニスープ ももゼリー	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく	ナン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 マカロニ ゼリー	油	818	30.7
											30.3	3.98
18	水	○	麦ごはん	ガイヤーン 中華くらげ和え ジャジャン豆腐	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	長ねぎ にんにく きゅうり もやし たけのこ 椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 麦 澱粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	838	38.4
											22.5	2.94
19	木	○	ごはん （納豆）	さんまのしょうが煮 塩昆布和え 肉じゃが	さんま 豚肉 納豆	牛乳 昆布	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	881	33.4
											24.5	2.63
20	金	○	ごはん	豚肉のりんごソース ひじきの五目煮 きのこけんちん汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	玉ねぎ りんご 大根 長ねぎ 枝豆 ごぼう 椎茸 しめじ なめこ	米 砂糖 里芋	油 ごま油	800	32.8
											24.7	2.11
24	火	○	ベーグル （ブルーベリー 塩）	ほうれん草チーズオムレツ こんにゃくサラダ ツナトマトパンネ	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 チンゲン菜 トマト パセリ にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく	パンネ 砂糖 ジャム ベーグル	油 オリーブ油 生クリーム	776	33.9
											24.4	3.85
25	水	○	麦ごはん	ユーリンチー 春雨サラダ ワンタンスープ りんご	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ きゅうり 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 麦 ワンタン 砂糖 澱粉 小麦粉 春雨	油 ごま ごま油	812	30.0
											18.4	2.57
26	木	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース にんじんのマリネ さつまいもシチュー チーズタルト	鶏肉 豚肉 ツナ いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり しめじ マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉 米粉 さつまいも チーズタルト	油 生クリーム バター	896	35.4
											33.4	3.57
27	金	○	成田産 栗ごはん （ごま塩）	シルバーの利休焼き ほうれん草ののり和え 八宝みそ汁 ヨーグルト	シルバー 豚肉 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	大根 えのきたけ 長ねぎ しいたけ	米 砂糖	油 ごま くり	822	32.8
											19.9	3.15
30	月	○	ごはん （たまごふりかけ）	鮭のオイネーズ焼き すまし汁 成田産ゆで落花生	鮭 鶏肉 豆腐 卵 かつおぶし	牛乳	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	ごま マヨネーズ 落花生	819	33.0
											29.7	2.09

★献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。ご了承ください。

★お米は、成田産こしひかり（1等米）を使用しています。

★3日・5日・11日・13日・17日・25日・26日・27日のデザート、19日納豆、17日ナン
24日ベーグルは、学校配送になります。

学校給食摂取基準 （12～14歳）	月平均
熱量：830kcal	831
たんぱく質：31.2g（範囲26.9～41.5g）	32.7
脂質：23.1g（範囲18.4～27.6g）	24.8
食塩相当量：2.5g以下	2.91



☆9月分の給食費は、10月31日（木）が納付（振替）日です。お早めに口座への入金をお願いします。