



# 献立予定表



令和元年9月

下総みどり学園(小学校)成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて				主 な 材 料 と 働 き							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ゆし 主 食	牛乳	かき 副 食	デザート その他	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと				
						たんぱく 質	むきし 無機 質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	脂質 (g)		
3	火	むぎごはん	○	チキンカレー ごまだれサラダ ドレッシング	オレンジ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし オレンジ グリーンピース	こめ むぎ はちみつ じゃがいも	あぶら ごま	691	21.4	
4	水	むぎごはん	○	スタミナやきにくどんのく わかめスープ	れいとう マンゴー	ぎゅうにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし にんにく しょうが はくさい マンゴー	こめ むぎ はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	611	25.7	
5	木	ごはん	○	シュウマイ(1個職2個) きゅうりとだいこんのちゅうかづけ マーボー豆腐		ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	にんじん にら	きゅうり だいこん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	636	27.0	
体育祭おうえんこんだて														
6	金	ごはん	○	てづくりヒレカツ ソース いそあえ とりだんごとキャベツのスープ	フルーツ ミックス ゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ ねぎ もやし	こめ パンこ ゼリー こむぎこ はるさめ	あぶら	631	25.7	
10	火	キャロット★ パン (マーガリン)	○	とりにくのオレンジジュースやき ブロッコリーサラダ ラビオリスープ	なし	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが きゅうり レモン キャベツ コーン たまねぎ はくさい なし	こめ さとう こむぎこ	マーガリン	657	28.8	
11	水	ごはん	○	ししゃもごまフライ(2個職3個) ソース いんげんのごまあえ かきたまじる	れいとう パイン	ししゃも たまご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ パインアップル	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	645	22.1	
12	木	ちゅうか★ めん	○	〔ジャージャーめんのく〕 つけあわせのやさしい キャベツぎょうざ(1個職2個)	しるごま プリン	ぶたにく こおりとうふ みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ	ちゅうかめん かたくりこ さとう プリン	あぶら ごまあぶら ごま	672	28.0	
お月見こんだて														
13	金	さつまいも ごはん (ごましお)	○	さわらのあおしそさいきょうづけ ごもくまめ すましじる	おつきみ だいふく	さわら だいす ちくわ とうふ とりにく なた	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ	こめ さつまいも さとう だいふく		681	28.9	
17	火	ミルク★ ロール	○	カレーコロッケ もやしとハムのサラダ ミネストローネ		ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	もやし きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら バター	678	23.0	
18	水	ごはん	○	えびシュウマイ(2個職3個) ぎゅうにくとやさしいいためもの ちゅうかコンスープ	アセロラ ゼリー	ぎゅうにく たまご えび ベーコン ぶたにく たら	牛乳	にんじん こまつな にら	たけのこ キャベツ ねぎ コーン たまねぎ しめじ	こめ さとう はるさめ かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	648	23.3	
19	木	ごはん (のりのつくだに)	○	シルバーかおりみそづけ きりぼしだいこんのいために どさんこじる	★ ヨーグルト	シルバー とりにく だいす ぶたにく みそ さつまあげ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	だいこん しいたけ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	635	28.9	
20	金	ごはん	○	さけのマヨネーズやき こうやとうふとひじきのにもの だいこんとなめこのみそじる	きよほう	さけ とりにく こおりとうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ だいこん ねぎ なめこ ぶどう	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	614	24.0	
24	火	やきそば	○	ひじきとツナのサラダ	てづくり おまめ ケーキ	ぶたにく なた いか ツナ しらはなまめ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	めん さとう こむぎこ	あぶら ごま バター	644	25.4	
25	水	ごはん	○	さばのうまみぼし れんこんのおかか ごもくスープ		とりにく さば たまご かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん こまつな	れんこん たまねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	660	25.9	
26	木	ごはん	○	さんまのかんろに こんにゃくのおかか ぐたくさんみそじる	ブルー	だいす ちくわ とうふ とりにく さんま かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	たけのこ だいこん ねぎ ブルー	こめ さとう	あぶら	634	24.6	
27	金	ごはん	○	とりのからあげ(2個職3個) あおじそパイサラダ けんちんじる	オレンジ	ツナ とうふ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが きゅうり ごぼう ねぎ だいこん オレンジ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	650	25.5	
30	月	むぎごはん	○	トンテキたまねぎソース くるみあえ のっぺいじる	ラフランス ゼリー	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう しそ	たまねぎ だいこん しょうが もやし ねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー さといも かたくりこ	ごまあぶら ごま くるみ	660	24.2	

\*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 \*はしを忘れずに持参しましょう。  
 \*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

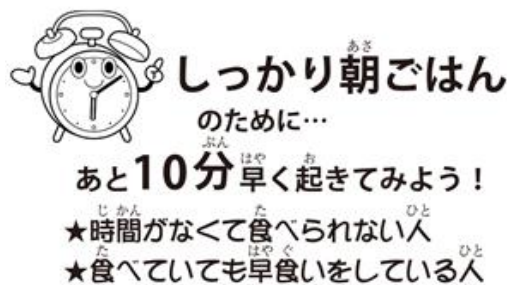
**米、梨、人参、小松菜、大根、じゃが芋、  
れんこんは成田産(下総地区)です。**

学校給食摂取基準(小学生)  
 エネルギー: 650kcal  
 たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%  
 脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%  
 食塩相当量: 2.0g未満

9月  
平均値

エ	650
たん	25.4
脂	21.2
塩	2.3

9月分の給食費振替日は10月31日(木)です。



こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。