

献立予定表



令和元年9月

下総みどり学園(中学校) 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)
		主食	牛乳	副食	デザート その他	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・たまご 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		
3	火	麦ごはん	○	チキンカレー ごまだれサラダ ドレッシング	オレンジ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 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	米 麦 はちみつ じゃが芋	油 ごま	851	25.9
4	水	麦ごはん	○	スタミナ焼肉丼の具 わかめスープ	冷凍 マンゴー	牛肉 たまご	牛乳 わかめ	人参 ピーマン にら	玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし にんにく しょうが 白菜 マンゴー	米 麦 はちみつ 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	779	31.9
5	木	ご飯	○	シュウマイ(2個) きゅうりと大根の中華漬け マーボー豆腐		豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 にら	きゅうり 大根 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ	米 砂糖 片栗粉 こむぎこ	油 ごま油 ごま	862	35.6
体育祭応援献立													
6	金	ご飯	○	手作りヒレカツ ソース 磯和え 鶏団子とキャベツのスープ	フルーツ ミックス ゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ ねぎ もやし	米 パン粉 ゼリー 小麦粉 春雨	油	797	33.5
10	火	キャロット★ パン (マーガリン)	○	鶏肉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	梨	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 アスパラ 小松菜	しょうが きゅうり レモン キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 梨	パン 砂糖 小麦粉	マーガリン	816	35.3
11	水	ご飯	○	ししゃもごまフライ(3個) ソース いんげんのごま和え かきたま汁	冷凍 パイ	ししゃも たまご	牛乳 ひじき	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ ねぎ しょうが えのきたけ パインアップル	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	824	28.2
12	木	中華 めん★	○	【シャージャーメンの具 付け合わせの野菜 キャベツぎょうざ(2個)】	白ごま プリン	豚肉 凍り豆腐 味噌 ぎょうざ	牛乳	人参	玉ねぎ 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	中華めん 片栗粉 砂糖 プリン	油 ごま油 ごま	865	35.8
お月見献立													
13	金	さつま芋 ご飯 (ごま塩)	○	さわらの青しそ西京漬け 五目豆 すまし汁	お月見 大福	鯖 大豆 ちくわ 豆腐 鶏肉 なると	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	ごぼう えのきたけ	米 さつま芋 砂糖 大福		809	34.7
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	人参 トマト	もやし きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 バター	820	27.4
18	水	ご飯	○	えびシュウマイ(3個) 牛肉と野菜の炒め物 中華コーンスープ	アセロラ ゼリー	牛肉 たまご えび ベーコン 豚肉 たら	牛乳	人参 小松菜 にら	たけのこ キャベツ ねぎ コーン 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 春雨 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	823	28.7
19	木	ご飯 (のりの佃煮)	○	シルバー香り味噌漬け 切干大根の炒め煮 どさんこ汁	★ ヨーグルト	シルバー 鶏肉 大豆 豚肉 味噌 さつま揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	人参 チンゲン菜	だいこん しいたけ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 バター	810	36.7
20	金	ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き 高野豆腐とひじきの煮物 大根となめこの味噌汁	巨峰	鮭 鶏肉 凍りどうふ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参	しいたけ 大根 ねぎ なめこ ぶどう	米 砂糖	マヨネーズ 油	780	30.3
24	火	焼きそば	○	ひじきとツナのサラダ	手作り お豆 ケーキ	豚肉 なると いか ツナ 白花生	牛乳 ひじき チーズ	人参	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	めん 砂糖 小麦粉	油 ごま バター	805	30.6
25	水	ご飯	○	鯖のうまみ干し れんこんのおかか煮 五目スープ		鶏肉 鯖 たまご かつお節	牛乳	人参 いんげん 小松菜	れんこん 玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま油	828	31.2
26	木	ご飯	○	さんまの甘露煮 こんにゃくのおかか煮 具だくさん味噌汁	プルーン	大豆 ちくわ 豆腐 鶏肉 秋刀魚 かつお節 油揚げ	牛乳	人参 絹さや ほうれん草	たけのこ 大根 ねぎ プルーン	米 砂糖	油	794	29.9
27	金	ご飯	○	鶏のから揚げ(3個) 青じそポパイサラダ けんちん汁	オレンジ	ツナ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが きゅうり ごぼう ねぎ 大根 オレンジ	米 里芋 片栗粉	油	851	33.4
30	月	麦ごはん	○	トンテキ玉ねぎソース くるみ和え のっぺい汁	ラフランス ゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 しそ	玉ねぎ 大根 しょうが もやし ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー 里芋 片栗粉	ごま油 ごま くるみ	798	28.5

*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。

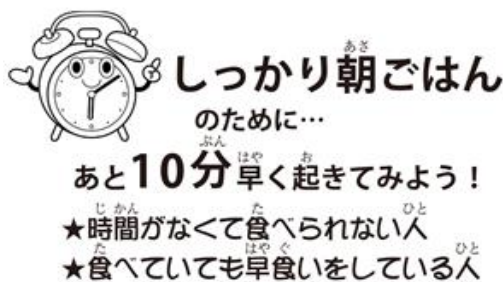
**米、梨、人参、小松菜、大根、じゃが芋、
れんこんは成田産(下総地区)です。**

学校給食摂取基準(中学生)
 エネルギー: 830kcal
 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: 2.5g未満

9月
平均値

エ	818
たん	31.6
脂	25.0
塩	2.9

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。