



9月 よていこんだてひょう

2019年

成田市学校給食センター・玉造分所(小学校)

日	よう び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょう						17才 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく 質	むきしじょう 無機質	ビタミン		
3	火	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのなんばんづけ けんちんじる	こめ さとう さといも	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり りんご ごぼう だいこん	628 25.8 20.4 2.06
4	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ チキンカレー きょうほう	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ちやし コーン きょうほう	643 21.7 16.8 2.29
5	木	○	まるパン スライス	フィッシュポーション(ソース) コールスローサラダ ミネストローネ ひとくちりんごゼリー	パン さとう じゃがいも きんとときめ ゼリー パンこ	あぶら	たら ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ セロリ きゅうり コーン なす スズキーニ たまねぎ	642 24.9 23.3 3.05
6	金	○	いろどり ごはん	やさしいりたまごやき れんこんきんぴら キャベツのみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	たまご みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん のぎわな しそ	れんこん もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ かぶ	598 21.0 16.5 3.33
9	月	○	ごはん	いかのてりやきレモンしょうゆ こまつなとしめじのおひたし なまあげとやさいのうまに	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	いか なまあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しめじ しいたけ だいこん レモン だけのこ	601 30.8 13.4 2.40
10	火	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	パン さとう キャラメル じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ はくさい きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム	663 28.2 18.3 3.26
11	水	○	むぎごはん	ししゃもいそベフライ(2こ) ナムル ちゅうかどんのぐ	こめ パンこ さとう むぎ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	ししゃも いか えび ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ だけのこ	679 32.4 22.0 2.81
12	木	○	ごはん	とりにくのごまネーズやき きりぼしだいこんのもの すましじる オレンジ	こめ さとう	ごま マヨネーズ あぶら	とりにく とうふ なると さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ しめじ オレンジ	643 29.6 18.9 1.69
13	金	○	おつきみこんだて ごはん	さんまのしおやき ほうれんそうののりあえ さといものみそしる おつきみだんご	こめ さとう さといも おつきみだんご	あぶら	さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	えのきだけ だいこん	699 24.2 22.6 2.14
17	火	○	ツナトマト ペンネ	メンチカツ(ソース) ゆではなやさい ホットケーキ	ペンネ パンこ ホットケーキ	あぶら なまクリーム がぶ油	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ キャベツ	636 25.7 26.5 2.76
18	水	○	むぎごはん	きんぴらぶたどんのぐ ごまあえ えのきとさつまいものみそしる	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ごぼう ちやし えのきだけ	644 24.0 15.8 2.50
19	木	○	ごはん	さばのごまみそやき こんぶサラダ かきたまじる	こめ さとう でんぶん	ごま	さば とうふ ハム みそ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	きゅうり ながねぎ しいたけ はくさい	665 25.4 25.5 2.19
20	金	○	ごはん	ぎょうざ(2こ) チンジョオロースー フルーツしらたま ミニトマト	こめ さとう でんぶん しらたま こむぎこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン パプリカ	たけのこ キャベツ たまねぎ みかん もも パイナップル	673 23.1 14.5 1.31
24	火	○	しょくパン (マーマレードジャム)	チキンハーブやき ポテトサラダ ラビオリスープ	パン こむぎこ じゃがいも ジャム	マヨネーズ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	663 30.6 20.3 2.74
25	水	○	むぎごはん	ほうれんそうチーズオムレツ こんにゃくサラダ キーマカレー	こめ むぎ さとう	あぶら	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ セロリ きゅうり たまねぎ	693 27.7 21.5 2.41
26	木	○	なりたさん くりごはん (ごましお)	かつおのたつたあげ(2こ) もやしのおひたし とうがんのみそしる	こめ でんぶん	あぶら ごま くり	かつお とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ちやし とうがん えのきだけ	601 25.2 17.0 2.94
27	金	○	ごはん	とりにくのてりやき ひじきのマリネ とんじる	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	とりにく ぶたにく みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん	642 30.7 18.0 2.58
30	月	○	ごはん	さけのしおやき ちぐさあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	さけ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ ちやし たまねぎ	703 31.4 20.6 2.58

- ★食材の都合により、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。
- ★10, 12, 13, 17日のデザート 20日のミニトマトは、学校配送になります。

朝ごはんぬきになっていませんか？

夏休みの間、夜ふかしなどで、生活リズムが乱れてしまって朝ごはんぬきになっていませんか？

朝ごはんは、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。生活リズムをととのえて、きちんと朝ごはんをとるようにしましょう。



学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1g~32.5g)
脂質: 18.1g(範囲14.4g~21.7g)
食塩相当量: 2.0g以下

月平均

651
26.8
19.6
2.50

◇◆お知らせ◆◇

9月分の給食費口座振替日は、10月31日(木)です。
お早めに口座への入金をお願いします。