



# 9月 学校給食予定献立表

平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal)			
			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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
					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 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂				
3	火	○	ご飯	さばの味噌煮 和風サラダ 五目汁 かみかみ大豆	さば 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	大根 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 里いも	サラダ油	工 833 た 33.1 脂 27.4 塩 2.7			
4	水	○	麦ご飯	チキンカレー おかかあえ いりこナッツ プチトマト	鶏肉 かつお節	牛乳 かえりにぼし チーズ	ちんげん菜 にんじん トマト	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 アーモンド バター ごま	工 815 た 29.9 脂 21.4 塩 3.0			
5	木	○	ご飯	ぎょうざ 2個 春雨サラダ マーボー豆腐 アセロラゼリー	豆腐 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら	長ねぎ たけのこ きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ	米 砂糖 はるさめ 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 859 た 28.3 脂 21.7 塩 3.4			
体育祭応援献立			6	金	○	ご飯 (ふりかけ)	手作りメンチカツ! ごまあえ むらくも汁	たまご 豚肉 豆腐 なると	牛乳 ひじき	こまつな ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま	工 840 た 31.3 脂 23.9 塩 2.5
10	火	○	麦ご飯	まんだいの香味揚げ からし和え 具だくさん豆乳汁 わらびもち	まんだい 豆乳 豚肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし 長ねぎ しょうが 大根 にんにく 白菜 ごぼう	米 小麦粉 砂糖 麦 片栗粉	サラダ油 ごま	工 827 た 32.2 脂 20.0 塩 2.9			
11	水	○	ご飯	豚肉のごまだれ焼き いそかあえ 豆腐とわかめの味噌汁 梨	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 こまつな にんじん	もやし りんご しょうが にんにく	米 砂糖	ごま	工 814 た 32.3 脂 24.9 塩 3.2			
12	木	○	麦ご飯	いかねぎ味噌焼き そくせき漬け じゃが芋のカレーそぼろ煮 巨峰	いか 豚肉	牛乳	にんじん	巨峰 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 しょうが グリーンピース	米 麦 砂糖 さつまいも 片栗粉	サラダ油	工 789 た 31.5 脂 15.2 塩 2.4			
十五夜お月見献立			13	金	○	さつまいも ご飯	いわしのかば焼き 千草あえ すまし汁 月見だんご	いわし 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 長ねぎ えのきたけ もやし	米 麦 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま ごま油	工 854 た 29.2 脂 23.1 塩 3.2
17	火	○	ご飯	ホイコーロー ごぼうサラダ 春雨スープ 型抜きチーズ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 春雨 片栗粉	サラダ油	工 801 た 33.1 脂 21.4 塩 3.0			
18	水	○	麦ご飯	鮭のからし味噌焼き ひじきの五目煮 おじゃがもち汁 北海道ヨーグルト	鮭 豚肉 ちくわ 大豆	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	大根 長ねぎ ごぼう たけのこ	米 麦 砂糖 おじゃがもち	サラダ油	工 862 た 38.3 脂 19.0 塩 3.1			
19	木	○	ご飯	牛丼(具) きゅうりともやしのナムル けんちん汁 バナナ	牛肉 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ バナナ きゅうり もやし 長ねぎ 大根 コーン ごぼう	米 砂糖 里いも	サラダ油 ごま ごま油	工 834 た 29.6 脂 21.5 塩 3.0			
20	金	○	焼きうどん	ししゃもの磯辺フライ ばいせんごまあえ ココア蒸しパン	豚肉 かつお節	牛乳 ししゃも	チンゲン菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター ごま	工 808 た 34.2 脂 32.9 塩 3.1			
24	火	○	ご飯 (ふりかけ)	手作り豆腐ナゲット かぼちゃの煮物 豚肉と白菜の味噌汁 いもけんぴパリッシュ	豆腐 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき かえりにぼし	かぼちゃ にんじん	白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも 片栗粉	サラダ油	工 843 た 32.8 脂 22.6 塩 3.1			
25	水	○	アーモンド トースト	スコッチエッグ ポパイサラダ フルーツ白玉	たまご 鶏肉 かつお節	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん	もやし もも缶 パイン缶 みかん缶	食パン 砂糖 白玉もち	サラダ油 バター アーモンド ごま	工 845 た 27.6 脂 31.1 塩 2.7			
26	木	○	麦ご飯	ブルコギ丼 じゃこ昆布サラダ 柿	牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん 昆布	にんじん こまつな にら	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ りんご にんにく 柿	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	工 842 た 30.4 脂 25.4 塩 1.9			
27	金	○	麦ご飯	手作り茶碗蒸し れんこんサラダ だまこもち汁 ミックスナッツ	鶏肉 ハム たまご かまぼこ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん みつば	キャベツ れんこん きゅうり 干しいたけ	米 麦 砂糖 だまこもち	サラダ油 アーモンド かよナッツ	工 830 た 31.8 脂 22.0 塩 3.1			
30	月	○	ご飯	ユーリンチー わかめサラダ さわにわん りんご	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	りんご えのきたけ 大根 長ねぎ しほ う キャベツ しょうが コーン 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	工 831 た 35.6 脂 19.7 塩 3.1			
給食回数			17 回		学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取1補材-全体の13~30% 脂質: 摂取1補材-全体の25~30% 食塩: 2.5g以下		9月 平均値		工 831 た 31.8 脂 23.1 塩 2.9			

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。