



成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場(小学校)

日	曜	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
			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	4群 その他のやさ 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂		
3	火	○	ごはん	さばのみそに わふうサラダ ごもく汁 かみかみ大豆	さば とり肉 大豆 あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	大根 長ねぎ えのきたけ	米 さとう 里いも	サラダ油	工 650 た 26.0 脂 22.2 塩 2.7	
4	水	○	むぎごはん	チキンカレー おかかあえ いりこナッツ ブチトマト	とり肉 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 さとう じゃがいも 小麦粉	サラダ油 アーモンド バター ごま	工 660 た 26.0 脂 19.1 塩 2.5	
5	木	○	ごはん	ぎょうざ はるさめサラダ マーボーとうふ ひとくちみかんゼリー	とうふ ぶた肉 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 さとう はるさめ かたくりこ	サラダ油 ごま油	工 683 た 25.1 脂 20.9 塩 3.1	
6	金	○	ごはん	手作りメンチカツ ごまあえ むらくも汁	たまご ぶた肉 とうふ 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 さとう パン粉 かたくりこ	サラダ油 ごま	工 691 た 27.7 脂 22.7 塩 2.3	
9	月	○	アーモンド トースト	ハムチーズオムレツ イタリアンサラダ ヨーグルトあえ	たまご ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	キャベツ コーン みかん缶 パイン缶 もも缶 きゅうり	食パン さとう	サラダ油 バター アーモンド	工 616 た 20.0 脂 23.6 塩 1.8	
10	火	○	むぎごはん	まんだいのこうみあげ からしあえ 貝たくさんとうにゅう汁	まんだい 豆乳 ぶた肉 あぶらあげ	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 さとう 麦 かたくりこ さつまいも	サラダ油 ごま	工 626 た 25.5 脂 17.5 塩 2.5	
11	水	○	ごはん	ぶた肉のごまだれやき いそかあえ 豆腐とわかめのみそ汁 なし	ぶた肉 とうふ 油あげ 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 さとう	ごま	工 645 た 27.5 脂 22.0 塩 2.8	
12	木	○	むぎごはん	いかねぎみそ焼き そくせきづけ じゃが芋のカレーそぼろ煮 きょうほう	いか ぶた肉	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 さとう さつまいも かたくりこ	サラダ油	工 615 た 24.7 脂 13.3 塩 2.0	
十五夜おつきみこんだて			さつまいも ごはん	いわしのかばやき ちぐさあえ すまし汁 月見ゼリー	いわし とうふ あぶらあげ	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 さとう さつまいも	サラダ油 ごま ごま油	工 636 た 23.3 脂 20.4 塩 2.9	
18	水	○	むぎごはん	さけのからしみそやき ひじきのごもくに おじゃがもち汁 かたぬきチーズ	鮭 ぶた肉 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 さとう おじゃがもち	サラダ油	工 661 た 30.8 脂 17.2 塩 2.9	
19	木	○	ごはん	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 とうふ	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 さとう 里いも	サラダ油 ごま ごま油	工 651 た 24.5 脂 18.8 塩 2.7	
20	金	○	焼きうどん	ししゃものいそベフライ ばいせんごまあえ ヨーグルト	ぶた肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト 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 さとう	サラダ油 ごま	工 633 た 32.4 脂 29.4 塩 2.4	
24	火	○	ごはん	手作りとうふナゲット かぼちゃのもの ぶた肉と白菜のみそ汁 いもけんぴパリッシュ	とうふ とり肉 ぶた肉 たまご めいづめり 入 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 さとう さつまいも かたくりこ	サラダ油	工 652 た 27.6 脂 18.6 塩 2.5	
25	水	○	はちみつパン (はちみつ&マーガリン)	スコッチエッグ ポパイサラダ フルーツ白玉	たまご とり肉 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	はちみつパン さとう 白玉もち はちみつ	サラダ油 マーガリン ごま	工 697 た 22.0 脂 24.6 塩 2.3	
26	木	○	むぎごはん	プルコギ丼 じゃここんぶサラダ かき	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 さとう かたくりこ	ごま油 ごま	工 647 た 24.7 脂 21.3 塩 1.7	
27	金	○	むぎごはん	手作りちゃわんむし れんこんサラダ だまこもち汁 ミックスナッツ	とり肉 ハム たまご かまぼこ あぶらあげ	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 さとう だまこもち	サラダ油 アーモンド かみナッツ	工 677 た 27.0 脂 20.6 塩 2.7	
30	月	○	ごはん	ユーリンチー わかめサラダ さわにわん りんご	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	りんご えのきたけ 大根 長ねぎ ごぼう キャベツ しょうが コーン 干しいたけ	米 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま ごま油	工 653 た 28.9 脂 17.5 塩 2.8	
給食回数			17	回			学校給食 摂取基準 (3,4年生)	熱量：650kcal たんぱく質： 摂取1杯-全体の13~30% 脂質：摂取1杯-全体の25~30% 食塩：2.0g以下	9月 平均値	工 653 た 26.1 脂 20.6 塩 2.5		
※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。												