

2019年



10月予定献立表



成田市学校給食センター
(中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(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		
					1群 魚・肉・卵 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	
1	火	○	わかめごはん	親子焼き しらたきの炒め煮 豚汁 レンコン・ト 外ト	卵 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 長ねぎ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 里芋 タルト	ごま油 油	814 26.8 22.2 3.56
2	水	○	麦ごはん	チキンナゲット (2個) 海藻サラダ ポークカレー	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	876 29.8 25.3 2.92
3	木	○	テーブルロール (ホイップハニー)	ほうれん草グラタン コーンサラダ (ドレッシング) ミネストローネ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 さやいんげん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン スッキーニ 玉ねぎ 切り なす	パン 小麦粉 じゃが芋 はちみつ マカロニ	ごま マーガリン バター	797 25.3 33.8 3.59
4	金	○	ごはん	白煮魚のねぎソースかけ ナムル 肉団子スープ 麦芽ゼリー	ほき 豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	長ねぎ にんにく 生姜 もやし たけのこ	米 澱粉 砂糖 春雨 ゼリー	ごま油 ごま油	818 31.6 20.9 2.88
7	月	○	ごはん	いわしのおかか煮 おひたし さつまいも汁 アセロラゼリー	いわし かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 長ねぎ	米 さつまいも ゼリー	油 ごま	788 28.8 17.2 2.35
8	火	○	ごはん	ショーロンポー (2個) 豆腐の中華煮 杏仁フルーツ	豚肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	桃 生姜 椎茸 みかん たけのこ にんにく パイン キャベツ 玉ねぎ	米 ゼリー 澱粉 小麦粉	ごま油	863 29.6 23.6 2.46
9	水	○	麦ごはん (たまごふりかけ)	赤魚の一夜干し きんぴらごぼう ほうとう風かぼちゃ団子汁 ひとくちりんごゼリー	赤魚 さつまいも 鶏肉 油揚げ みそ 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう 大根 長ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 ゼリー かぼちゃ団子	油 ごま	807 32.0 14.8 3.11
10	木	○	コッペパン スライス	フランクフルト (4チャップ & マスタード) 小松菜のソテー つぶつぶコーンポタージュ ブルーベリーゼリー	フランクフルト ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ	エリンギ 玉ねぎ コーン にんにく	パン マカロニ ゼリー	生クリーム バター	864 33.1 35.2 3.52
11	金	○	ごはん	いかゴマフライ ひじきの五目煮 かきたま汁 チーズ	いか 油揚げ さつまいも 大豆 鶏肉 卵 なると	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	枝豆 椎茸 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 澱粉	油 ごま	817 32.5 25.8 2.73
15	火	○	ごはん	チーズかまぼこ 即席漬け インド煮 牛乳プリン	いとよりだい 豚肉 うずら卵 さつまいも たら かつお節 卵	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ 大根 玉ねぎ	米 プリン じゃが芋 砂糖	油 ごま	807 31.9 19.0 3.32
16	水	○	麦ごはん	豆腐のまさご揚げ そばろ きのこ汁	豆腐 鶏肉 卵 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	枝豆 大根 椎茸 ごぼう 長ねぎ なめこ しめじ 玉ねぎ 生姜	米 麦 砂糖 澱粉 里芋	ごま油	813 33.9 22.6 2.79
17	木	○	ごはん	あじの味勝焼き 和風サラダ 生揚げのうま煮 りんご	あじ 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	えのき茸 大根 たけのこ 椎茸 りんご	米 砂糖 里芋 澱粉	油	785 36.4 18.7 1.94
18	金	○	中華めん	春巻き 鶏肉とキャベツの炒め物 みそラーメンスープ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜 もやし コーン 玉ねぎ	中華めん 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 油 ごま バター キャベツ	874 36.1 34.8 3.47
21	月	○	ごはん	鶏肉の香味焼き ごま和え つみれ汁 きなこプリン	鶏肉 いわし 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 もやし キャベツ 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 プリン	ごま油 ごま	805 35.5 20.5 2.65
23	水	○	麦ごはん	鮭の竜田揚げ 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁 お魚ア-モード	鮭 豆腐 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん 小松菜	切干大根 椎茸 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	油 ア-モード	808 33.0 20.6 2.99
24	木	○	ミルクロール	オムレツデミグラスソース こんにゃくサラダ 米粉シチュー	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン じゃが芋 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム	855 34.0 29.1 3.94
25	金	○	ごはん	さばのみそ煮 大根のオムレツ煮 みかん	さば みそ 鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 きくらげ にんにく みかん 生姜	米 砂糖	油	882 32.3 29.2 2.55
<p>10月27日から11月9日は「読書週間」です。給食センターと図書室が連携して、料理や食材と関連した本を紹介します！</p>											
28	月	○	妖怪アパートの優雅な食卓 きのこごはん	さんま 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ 舞茸	米 里芋 ゼリー	油	790 29.1 23.6 3.21	
29	火	○	ランチのアッコちゃん きなこ揚げパン	豚肉 きなこ ウイナー うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	パン じゃが芋 砂糖	油	822 32.7 32.2 3.31	
30	水	○	大根はエライ 麦ごはん	豚肉 みそ 牛肉 豆腐 おから	牛乳	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ しめじ 大根 えのき茸 にんにく 白菜 長ねぎ	米 麦 春雨 米粉 砂糖	ごま油 ごま	818 26.6 19.9 2.50	
31	木	○	流星の絆 ごはん	ハムチーズピカタ コーン-サラダ ハヤシソース かぼちゃプリン	卵 ハム 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり エリンギ コーン	米 プリン	油 生クリーム	928 26.1 32.1 2.85

★食材購入の都合により、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。

★1, 4, 7, 10, 15, 17, 21, 28, 29, 31日のデザートは学校配送です。

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal	月平均
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	830
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	31.3
食塩相当量: 2.5g以下	24.8
	2.98

10月分の給食費は、12月2日(月)が納付日(振替日)です。お早めに口座への入金をお願いします。