



10月 献立予定表



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	黒食パン いちごジャム	○	きのこグラタン ビーフシチュー コーンとかにかまぼこのサラダ (マネーズ)		牛肉 かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	しめじ きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ	パン じゃがいも ジャム	生クリーム 油 マネーズ	845 27.6 31.1 3.92
2	水	ごはん	○	さばの中華風香り揚げ かぶとぶた肉のみそ汁 和風サラダ	柿	さば ぶた肉 油あげ みそ とうふ	牛乳 のり	にんじん かぶの葉 ほうれん草	ねぎ かぶ えのきたけ かき	米 さとう でん粉	油	821 31.9 30.4 2.53
3	木	ごはん	○	とうふステーキそぼろあんかけ じゃがいものカレー煮 小松菜とたまごのあえもの	サワーゼリー	とうふ とり肉 ぶた肉 かつお節 ちくわ 卵	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ もやし 玉ねぎ きゅうり グリーンピース	米 さとう でん粉 じゃがいも ゼリー	バター ごま	832 28.9 17.5 1.87
★川上小学校 山崎校長先生のリクエスト献立★												
校長先生のリクエスト献立、第4弾は川上小学校の山崎校長先生です。												
4	金	ごはん	○	きゃべつバーグきのこソース ベーコンと白菜のスープ わかめサラダ (ドレッシング)	みかん クレープ	とり肉 ちくわ ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	しめじ えのきたけ キャベツ はくさい コーン 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも クレープ	ドレッシング	810 28.3 24.3 2.73
7	月	ごはん	○	ほたてしゅうまい 中華丼の具 もやしのナムル	マンゴー プリン	ほたて えび ぶた肉 なた うずら卵 いか	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	はくさい もやし 玉ねぎ きくらげ	米 でん粉 プリン	ごま油	848 35.1 16.4 2.99
8	火	テーブルロール	○	トマトオムレツ きのこクリームスパゲッティ 寒天サラダ (ドレッシング)	りんごの ムース	卵 ベーコン	牛乳 わかめ おくら	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	マッシュルーム しめじ エリンギ きゅうり コーン	パン スパゲッティ ムース	バター 生クリーム ドレッシング	826 27.8 31.2 3.64
9	水	いろいろごはん	○	ほきのチーズ焼き さつまいものみそ汁 れんこんサラダ (ドレッシング)	カルシウム ヨーグルト	ほき ツナ 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	れんこん きゅうり コーン えだ豆 キャベツ 玉ねぎ	米 さつまいも	ドレッシング	850 35.8 19.9 3.25
10	木	ごはん	○	とり肉の香味焼き かぼちゃもち汁 三色ごまあえ	ブルーベリー ゼリー	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ だいこん しいたけ ごぼう もやし	米 さとう かぼちゃも ち ゼリー	ごま	854 34.2 23.1 2.77
11	金	麦ごはん	○	いかのスタミナ焼き ボークカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	シャイン マスカット	いか ぶた肉	牛乳 おくら わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり おくら ほうれん草 グリーンピース	米 麦 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	793 33.7 15.7 2.88
15	火	メーブル トースト	○	肉団子シチュー イタリアンサラダ	みかん	とり肉 ハム ひよこ豆	牛乳 おくら チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム みかん	パン さとう じゃがいも メーブルシロップ	マーガリン バター ドレッシング	847 28.7 30.3 3.28
16	水	ごはん	○	ぶた肉の生姜焼き風炒め すまし汁 キャベツの塩昆布あえ	紫いも チップス	ぶた肉 とり肉 かつお節 とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲン菜 こまつな	りんご しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう むらさきい もチップス	ごま油 ごま	804 31.2 24.0 2.33
17	木	ごはん おさかなそぼろ	○	はんぺんチーズフライ (ソース) マロニースープ ほうれん草とコーンのソテー		はんぺん とり肉 かんぱち うずら卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	米 でん粉 油 バター		848 33.6 24.9 3.07
18	金	さつまいも ごはん	○	ししゃもの二色天ぷら (のりごま・カレー) とん汁 もやしのあえもの	ヨーグルト	ししゃも ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト 青のり	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり	米 小麦粉 さつまいも さとう	油 ごま ごま油	831 34.1 19.1 1.85
21	月	ごはん	● ココア	ぼうぎょうざ トック入りみそキムチスープ ひじきのサラダ	杏仁 豆腐	ぶた肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん にら	もやし コーン えのきたけ はくさい キムチ キャベツ	米 トック さとう あんぱん	油	794 25.9 15.5 2.76
23	水	ごはん	○	とり肉のアーモンドがらめ けんちん汁 ほうれん草とねぎのぼん酢あえ	りんご	とり肉 みそ 油あげ とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ りんご	米 でん粉 米粉 さとう 里いも	油	849 33.7 24.9 2.68
24	木	ごはん	○	ぶた肉の三味焼き もずくとたまごのスープ 切干大根のナムル	ミニトマト	ぶた肉 卵 ハム	牛乳 もずく	にんじん こまつな ミニトマト	ねぎ しいたけ 玉ねぎ もやし 切干だいこん	米 でん粉 さとう	ごま ごま油	806 35.1 25.2 2.94
25	金	五目ごはん	○	あじの揚げ玉フライ 白玉汁 小松菜の磯香あえ	アロエ ヨーグルト	あじ ちくわ 油あげ みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん ほうれん草 こまつな	だいこん ねぎ しいたけ もやし	米 白玉もち	油	839 34.4 19.2 2.97
28	月	セルフ おにぎり (のり・ごま塩)	○	肉団子 かきたま汁 切干大根の炒め煮	チーズ	とり肉 とうふ なると 卵 油あげ さつまあげ	牛乳 のり わかめ チーズ	にんじん こまつな いんげん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ 切干だいこん	米 でん粉 さとう	ごま ごま油	822 35.7 24.6 3.21
29	火	うどん	○	カレーうどん汁 ごぼうサラダ アーモンド小魚	さつまいもの 抹茶 蒸しパン	とり肉 なると ツナ	牛乳 小魚 チーズ おくら	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さとう さつまいも ごむぎ	マネーズ ごま アーモンド	817 32.5 24.3 3.30
30	水	ごはん	○	さんまのおろしソース のっぺい汁 マヨおひたし	納豆	さんま とうふ 油あげ かつお節 なっとう ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ だいこん もやし えのきたけ	米 さとう 里いも でん粉	油 ごま ドレッシング	863 34.9 29.9 2.40
31	木	キャロット ピラフ	○	スペイン風かぼちゃオムレツ (ハーモトソース) ABCスープ コールスローサラダ	かぼちゃ プリン	卵 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン はくさい	米 じゃがいも プリン	ドレッシング	817 23.7 23.3 3.31

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

魚を上手に 食べよう! 魚の食べ方にもマナーがあります。きちんと盛り付け、上手な食べ方を身に付けましょう。

魚の盛り付け方



魚は、左側に頭、手前にはらがくるように、盛り付けます。

左



手前

魚の上手な食べ方



①エラの後ろの方からひと口ずつ身をとって食べる。背びれは、はすして魚の向こう側へ置く。



②上側を食べ終えたら、頭を左手で押さえながら、はして中骨と下の身をはがす。はすした頭と中骨は身の向こう側へ置く。



③下の身も食べ終えたら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に1カ所にとめる。

今月
の
地
元
の
産

【さつまいも】9日 高木友哉 (桜田)

【れんこん、さつまいも】JA成田

【ぶた肉】2日、16日 飯田裕一 (大栄十余三)

【米粉 (伊能歌舞伎米)】匠達克己 (伊能)



〇〇〇お知らせ〇〇〇

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

