



献立予定表



令和元年10月

下総みどり学園（小学校）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて			デザート その他	主 な 材 料 と 働 き					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		しゅしよく 主食	牛乳	ふくしよく 副食		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		脂質 (g)	食塩相当量 (g)
						たんぱくしつ 質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
1	火	むぎごはん	○	ハンバーグ（おろしソース） キャベツとベーコンのソテー たまごスープ	おさかな アーモンド	ぶたにく たまご とりにく ベーコン かたくちいわし	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	673	28.4
						24.1	2.5						
2	水	くりごはん （ごましお）	○	さんまのしおやき ちくさあえ とうふとわかめのみそしる 		さんま とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう くり	ごま ごまあぶら	629	25.2
						23.5	2.7						
3	木	しょうゆ ラーメン （ちゅうかめん） ☆	○	パンパンジーサラダ	てづくり さつまいも むしパン	とりにく とうにゅう ぶたにく なると	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ コーン	ちゅうかめん さとう はるさめ さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	679	29.2
						16.5	3.6						
4	金	ごはん	○	いわしのかばやき もやしのあえもの しらたまじる	シャイン マスカット	いわし あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし きゅうり しょうが ごぼう ねぎ コーン だいこん ぶどう	こめ さとう しらたまもち	あぶら ごまあぶら	626	22.5
						19.3	1.5						
7	月	ごはん	○	やさいぎょうざ（2個職3個） ぶたにくのオイスターソースいため	フルーツ しらたま	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく みかん もも パイン レモン	こめ さとう しらたまもち かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	636	20.2
						14.3	0.9						
8	火	まる☆ パン ←	○	〔とりのてりやき スライスチーズ ポイルキャベツ しろはなまめのポタージュ〕		とりにく ベーコン しろはなまめ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう かたくりこ	あぶら バター	682	37.0
						27.4	2.9						
9	水	きりこぶ ごはん	○	あかうおのいちやほし こまつなとしめじのおひたし だいこんととうふのみそしる	みかん クレープ	とりにく とうふ あぶらあげ あかうお みそ かつおぶし	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ	こめ さとう むぎ クレープ	あぶら	617	27.1
						21.0	3.0						
10	木	ハヤシ ライス	○	かみかみかいそうサラダ	ブルー ベリー	ぎゅうにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん グリルビー マッシュルーム えだまめ ブルーベリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	691	23.6
						20.5	2.3						
11	金	ごはん	○	さばのスタミナづけ れんこんきんぴら とうにゅういりとんじる		さば ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん しいたけ ねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	702	28.7
						27.5	1.9						
15	火	きのこ スパゲティ	○	ころころおめめサラダ ドレッシング	てづくり おから バナナケーキ	だいず たまご ひよこめ きんときまめ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく えのきたけ マッシュルーム しいたけ バナナ レモン	スパゲティ こむぎ さとう さつまいも	あぶら バター	681	23.8
						26.3	2.0						
16	水	ごはん	○	イカフライ ソース チンゲンサイとハムのサラダ おやこに		いか ハム たまご とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ いんげん	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう	あぶら	661	29.5
						20.5	1.9						
17	木	ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき さといものそぼろあんかけ れんこんけんちんじる	☆ ヨーグルト	さけ とうふ みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな きぬさや	ねぎ だいこん キャベツ たまねぎ しょうが れんこん ごぼう	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま バター	646	29.6
						15.7	2.2						
18	金	ごはん	○	はっぼうさい だいずのいそに 	かき	ぶたにく だいず いか えび うすらのたまご とりにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん きぬさや	はくさい たけのこ きくらげ ねぎ しょうが にんにく かき	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	625	27.2
						20.6	2.0						
21	月	ごはん	○	ぶたにくのこうみやき ごもくまめ かきたまじる		ぶたにく ちくわ とりにく だいず たまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな こねぎ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	655	28.0
						23.5	1.8						
23	水	むぎごはん	○	ショーロンポー（1個職2個） チンジャオロース はるさめスープ	サキサキ チーズ	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	612	26.8
						18.9	2.1						
24	木	ごはん	○	さばのカレーしょうゆづけ ちくぜんに ゆばのすましじる		さば とりにく かまぼこ ゆば	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ しいたけ ごぼう れんこん ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	673	29.0
						26.0	1.9						
25	金	むぎごはん	○	とりのからあげ（2個職3個） じゃがいもきんぴら こまつなとたまねぎのみそしる	オレンジ	とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	668	24.9
						21.8	2.0						
29	火	あげパン	○	ベーコンチーズオムレツ げんきのでるサラダ カレーふうみポトフ		ベーコン たまご ハム ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい にんにく たまねぎ セロリ かぶ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	669	25.6
						25.3	3.1						
30	水	ごはん	○	さんまのかんろに こまつなのいそかあえ さつまじる	おこめの ムース	さんま ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ さつまいも ムース		637	22.5
						21.2	2.2						
31	木	えびピラフ	○	タンドリーチキン ひじきサラダ ABCトマトスープ	ハロウィン デザート	えび ハム とりにく ツナ ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ レモン キャベツ コーン マッシュルーム	こめ マカロニ さとう むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら オリーブ油	621	29.4
						19.8	2.8						

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

*はしを忘れずに持参しましょう。

* ☆印のメニューは学校に直接配送されます。



新米です！

米、さつま芋、人参、小松菜、じゃが芋、
きゅうり、栗、れんこんは成田産（下総地区）です。

学校給食摂取基準（小学生）
エネルギー：650kcal
たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30%
食塩相当量：2.0g未満

10月
平均値

エ	654
たん	26.9
脂	21.7
塩	2.3

10月分の給食費振替日は12月2日（月）です。