



# 献立予定表



令和元年10月

下総みどり学園（中学校）成田市学校給食センター下総分所

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだて                    |    |   |                      | 主な材料と働き                       |                     |                      |   |                               |                | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |           |              |
|-------------|-------------|-------------------------|----|---|----------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------|---|-------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|
|             |             | 主食                      | 牛乳 | 副食  | デザート<br>その他          | 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                    |                |                 |              | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|             |             |                         |    |   |                      | 1群                            | 2群                  | 3群                   | 4群  | 5群                            | 6群             |                 |              |           |              |
|             |             |                         |    |   |                      | 魚・肉・たまご<br>豆・豆製品              | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう    | 緑黄色野菜                | その他の野菜<br>果物                                    | 穀類・いも類<br>砂糖                  | 油脂             |                 |              |           |              |
| 1           | 火           | 麦ご飯                     | ○  | ハンバーグ（おろしソース）<br>キャベツとベーコンのソテー<br>卵スープ    | お魚<br>アーモンド          | 豚肉 卵<br>鶏肉<br>ベーコン<br>カタクチイワシ | 牛乳                  | 人参<br>いんげん<br>ほうれん草  | 大根 えのきたけ<br>玉ねぎ キャベツ<br>コーン                     | 米 麦<br>砂糖<br>片栗粉              | 油<br>アーモンド     | 830             | 34.2         |           |              |
| 2           | 水           | 栗ご飯<br>（ごま塩）            | ○  | 秋刀魚の塩焼き<br>千草和え<br>豆腐とわかめの味噌汁             |                      | 秋刀魚<br>豆腐<br>油揚げ<br>味噌        | 牛乳<br>わかめ           | 人参<br>ほうれん草          | キャベツ もやし<br>えのきたけ<br>ねぎ                         | 米 砂糖<br>栗                     | ごま<br>ごま油      | 768             | 30.2         |           |              |
| 3           | 木           | しょうゆ<br>ラーメン<br>（中華めん）☆ | ○  | ハンパンジーサラダ                                 | 手作り<br>さつま芋<br>蒸しパン  | 鶏肉<br>豆乳<br>豚肉<br>なると         | 牛乳                  | 人参<br>小松菜            | きゅうり キャベツ<br>もやし にんにく<br>しょうが 玉ねぎ<br>ねぎ コーン     | 中華めん<br>砂糖<br>春雨<br>さつま芋      | 油<br>ごま<br>ごま油 | 847             | 35.5         |           |              |
| 4           | 金           | ご飯                      | ○  | 鰯のかば焼き<br>もやしの和え物<br>白玉汁                  | シャイン<br>マスカット        | 鰯<br>油揚げ                      | 牛乳                  | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜   | もやし きゅうり<br>しょうが ごぼう<br>ねぎ コーン<br>大根 ぶどう        | 米 砂糖<br>白玉もち                  | 油<br>ごま油       | 785             | 27.2         |           |              |
| 7           | 月           | ご飯                      | ○  | 野菜ぎょうざ（3個）<br>豚肉のオイスターソース炒め               | フルーツ<br>白玉           | 鶏肉<br>豚肉<br>みそ                | 牛乳                  | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜   | 玉ねぎ キャベツ<br>だけのこ しいたけ<br>にんにく みかん<br>もも パイン レモン | 米 砂糖<br>白玉もち<br>片栗粉<br>ゼリー    | 油<br>ごま油       | 830             | 25.3         |           |              |
| 8           | 火           | 丸パン                     | ○  | 鶏の照り焼き<br>スライスチーズ<br>ポイルキャベツ<br>白花豆のポタージュ |                      | 鶏肉<br>ベーコン<br>白花豆             | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク | 人参<br>ほうれん草          | 玉ねぎ キャベツ<br>コーン                                 | 米 砂糖<br>片栗粉                   | 油<br>バター       | 831             | 43.5         |           |              |
| 9           | 水           | きりこぶ<br>ご飯              | ○  | 赤魚の一夜干し<br>小松菜としめじのお浸し<br>大根と豆腐の味噌汁       | みかん<br>クレープ          | 鶏肉 豆腐<br>油揚げ<br>赤魚 味噌<br>かつお節 | 牛乳<br>わかめ<br>こんぶ    | 人参<br>小松菜            | だいこん ねぎ<br>しいたけ                                 | 米 砂糖<br>麦<br>クレープ             | 油              | 773             | 34.8         |           |              |
| 10          | 木           | ハヤシ<br>ライス              | ○  | かみかみ海そうサラダ                                | ブルー<br>ベリー           | 牛肉<br>ツナ                      | 牛乳<br>海そう           | 人参<br>小松菜            | 玉ねぎ キャベツ<br>にんにく 大根<br>グリビース マツタケ<br>枝豆 フルーベリー  | 米 麦<br>砂糖<br>じゃが芋             | 油<br>ごま油       | 845             | 28.5         |           |              |
| 11          | 金           | ご飯                      | ○  | 鯖のスタミナ漬け<br>れんこんきんぴら<br>豆乳入り豚汁            |                      | 鯖 豚肉<br>油揚げ<br>豆乳<br>味噌       | 牛乳                  | 人参<br>小松菜            | ごぼう れんこん<br>しいたけ ねぎ<br>大根 えのきたけ                 | 米 砂糖<br>さつま芋                  | 油<br>ごま        | 880             | 34.7         |           |              |
| 15          | 火           | きのこ<br>スパゲティ            | ○  | ころころお豆サラダ<br>ドレッシング                       | 手作り<br>おから<br>バナナケーキ | 大豆 卵<br>ひよこ豆<br>金時豆<br>ベーコン   | 牛乳                  | 人参<br>ほうれん草          | 玉ねぎ キャベツ<br>にんにく えのきたけ<br>マツタケ しいたけ<br>バナナ レモン  | スパゲティ<br>油<br>バター             | 油<br>バター       | 831             | 28.9         |           |              |
| 16          | 水           | ご飯                      | ○  | いかフライ ソース<br>チンゲンサイとハムのサラダ<br>親子煮         |                      | いか<br>ハム<br>卵<br>鶏肉           | 牛乳                  | 人参<br>チンゲンサイ<br>いんげん | もやし 玉ねぎ<br>しいたけ だけのこ                            | 米 麦<br>砂糖                     | 油              | 810             | 35.6         |           |              |
| 17          | 木           | ご飯                      | ○  | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>里芋のそぼろあんかけ<br>れんこんけんちん汁     | ヨーグルト                | 鮭 豆腐<br>味噌 鶏肉<br>油揚げ          | 牛乳<br>ヨーグルト         | 人参<br>小松菜<br>絹さや     | ねぎ 大根<br>キャベツ 玉ねぎ<br>しょうが れんこん<br>ごぼう           | 米 砂糖<br>片栗粉<br>里芋             | 油<br>ごま<br>バター | 825             | 38.1         |           |              |
| 18          | 金           | ご飯                      | ○  | 八宝菜<br>大豆の磯煮                              | 柿                    | 豚肉 大豆<br>いか えび<br>うずらの卵<br>鶏肉 | 牛乳<br>ひじき           | 人参<br>いんげん<br>絹さや    | 白菜 だけのこ<br>きくらげ ねぎ<br>しょうが にんにく<br>かき           | 米 砂糖<br>片栗粉                   | 油<br>ごま油       | 801             | 34.1         |           |              |
| 21          | 月           | ご飯                      | ○  | 豚肉の香味焼き<br>五目豆<br>かきたま汁                   |                      | 豚肉 ちくわ<br>鶏肉<br>大豆<br>卵       | 牛乳<br>昆布            | 人参<br>小松菜<br>こねぎ     | にんにく しょうが<br>ねぎ ごぼう<br>玉ねぎ しいたけ                 | 米 砂糖<br>片栗粉                   | ごま油            | 852             | 35.7         |           |              |
| 23          | 水           | 麦ご飯                     | ○  | ショーロンポー（2個）<br>チンジャオオロス<br>春雨スープ          | サキサキ<br>チーズ          | 鶏肉<br>豚肉                      | 牛乳<br>チーズ<br>ひじき    | 人参<br>チンゲンサイ<br>ピーマン | にんにく しょうが<br>だけのこ しいたけ<br>玉ねぎ                   | 米 麦<br>砂糖<br>春雨<br>片栗粉        | 油<br>ごま油       | 773             | 32.7         |           |              |
| 24          | 木           | ご飯                      | ○  | 鯖のカレーしょうゆ漬け<br>筑前煮<br>ゆばのすまし汁             |                      | 鯖<br>鶏肉<br>かまぼこ<br>ゆば         | 牛乳                  | 人参<br>いんげん<br>ほうれん草  | だけのこ しいたけ<br>ごぼう れんこん<br>ねぎ                     | 米 砂糖<br>片栗粉                   | 油<br>ごま油       | 849             | 35.4         |           |              |
| 25          | 金           | 麦ご飯                     | ○  | 鶏のから揚げ（3個）<br>じゃがいもきんぴら<br>小松菜と玉ねぎの味噌汁    | オレンジ                 | 鶏肉<br>油揚げ<br>さつま揚げ<br>味噌      | 牛乳                  | 人参<br>小松菜            | にんにく しょうが<br>ごぼう 玉ねぎ<br>えのきたけ しめじ<br>ねぎ オレンジ    | 米 麦<br>砂糖<br>じゃが芋<br>片栗粉      | 油<br>ごま        | 846             | 32.1         |           |              |
| 29          | 火           | 揚げパン                    | ○  | ベーコンチーズオムレツ<br>元気の出るサラダ<br>カレー風味ポトフ       |                      | ベーコン 卵<br>ハム<br>ソーセージ         | 牛乳<br>チーズ           | 人参                   | キャベツ きゅうり<br>白菜 にんにく<br>玉ねぎ セロリ<br>かぶ           | パン 砂糖<br>じゃが芋                 | 油<br>ごま油       | 790             | 29.5         |           |              |
| 30          | 水           | ご飯                      | ○  | 秋刀魚の甘露煮<br>小松菜の磯香和え<br>さつま汁               | お米の<br>ムース           | 秋刀魚<br>豚肉<br>味噌               | 牛乳<br>のり            | 人参<br>ほうれん草<br>小松菜   | もやし 大根<br>ごぼう ねぎ<br>しいたけ                        | 米<br>さつま芋<br>ムース              |                | 790             | 27.3         |           |              |
| 31          | 木           | えびピラフ                   | ○  | タンドリーチキン<br>ひじきサラダ<br>ABCトマトスープ           | ハロウィン<br>デザート        | えび ハム<br>鶏肉<br>ツナ<br>ベーコン     | 牛乳<br>ひじき<br>ヨーグルト  | 人参<br>ピーマン<br>トマト    | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく セロリ<br>レモン キャベツ<br>コーン マツタケ    | 米 マカロニ<br>砂糖 麦<br>片栗粉<br>じゃが芋 | 油<br>オリーブ      | 740             | 35.2         |           |              |

\*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（中学生）

エネルギー：830kcal  
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：2.5g未満

10月  
平均値

|       |      |
|-------|------|
| エ     | 815  |
| たんぱく質 | 32.9 |
| 脂質    | 25.3 |
| 食塩相当量 | 2.9  |

10月分の給食費振替日は12月2日（月）です。