



10月 学校給食予定献立表

平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	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		
					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 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂	
1	火	○	ご飯	さばのカレー焼き いそかあえ さつま汁 黒糖ビーンズ	さば 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 しらす のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし 大根 たまねぎ	米 さつまいも 黒糖	サラダ油	工 804 たん 36.7 脂 19.9 食塩 3.4
2	水	○	麦ご飯	生揚げのそぼろあんかけ ごまあえ のっぺい汁 シャインマスカット	生揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	シャインマスカット 長ネギ 大根 ごぼう しょうが 干しいたけ	米 麦 里芋 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	工 843 たん 36.1 脂 25.9 食塩 2.4
3	木	○	スパゲッティ ナポリタン	とり肉のパン粉焼き ごぼうサラダ 北海道ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく ごぼう 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	スパゲッティ パン粉 砂糖	サラダ油 ごま オリーブ油	工 790 たん 41.6 脂 26.2 食塩 2.9
4	金	○	くりごはん	赤魚の白醤油焼き ばいせンドレッシングあえ 白玉汁 みかん	赤魚 鶏肉 なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	みかん もやし キャベツ 長ネギ ごぼう	米 麦 白玉もち	サラダ油	工 826 たん 31.1 脂 17.7 食塩 2.7
7	月	○	麦ご飯	ほっけの一夜干し 和風サラダ 豚汁 バナナ	ほっけ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	バナナ 大根 えのきたけ 長ネギ ごぼう	米 麦 さといも 砂糖	サラダ油	工 810 たん 34.2 脂 19.5 食塩 3.5
8	火	○	麦ご飯	酢豚 わかめサラダ フルーツミックス かみかみ大豆	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゅうり たけのこ しょうが キャベツ もも缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま	サラダ油 ごま油	工 864 たん 28.3 脂 19.5 食塩 2.1
9	水	○	ご飯	ビーフカレー そくせき漬け ぎょうざピザ りんご	牛肉 サラミ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 きゅうり りんご しょうが	米 小麦粉 じゃがいも ぎょうざの皮 砂糖	サラダ油 バター	工 848 たん 25.9 脂 54.8 食塩 3.1
10	木	○	さんまご飯	かぼちゃのバター煮 具だくさん豆乳汁 いりこナッツ	豆乳 豚肉 油揚げ	牛乳 かえりにほし	にんじん かぼちゃ	白菜 ごぼう しょうが 長ネギ	米 さつまいも 砂糖 米粉 片栗粉	サラダ油 アーモンド バター ごま	工 873 たん 29.0 脂 26.9 食塩 3.1
11	金	○	メープル トースト	ハムチーズオムレツ マカロニサラダ ポトフ 一口りんごゼリー	卵 ハム 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ネギ	食パン じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ油 マーガリン マヨネーズ アーモンド	工 802 たん 30.7 脂 31.8 食塩 3.2
15	火	○	バターライス	あじのハーブ焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	あじ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ 長ネギ キャベツ コーン にんにく	米 麦 マカロニ パン粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	工 835 たん 34.1 脂 24.0 食塩 2.5
16	水	○	ご飯	チンジャオロースー 春雨サラダ わかめスープ 黒ゴマプリン	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ 長ネギ たけのこ しょうが	米 春雨 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 821 たん 31.2 脂 22.5 食塩 3.4
17	木	○	ご飯	いわしの梅煮 れんこんサラダ 鶏どせ汁 ミックスナッツ	いわし 鶏肉 ハム おから	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ しめじ 長ネギ しょうが れんこん ごぼう きゅうり	米 片栗粉	サラダ油 落花生 アーモンド かじナッツ	工 859 たん 32.4 脂 28.8 食塩 3.0
21	月	○	麦ご飯	にらまんじゅう 中華あえ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん にら	長ネギ たけのこ もやし キャベツ 干しいたけ しょうが にんにく	米 麦 マカロニ 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	工 868 たん 28.5 脂 26.5 食塩 3.6
23	水	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	オクラの天ぷら れんこんのきんぴら 手作りみかんゼリー	鶏肉 さつま揚げ なると 卵	牛乳	にんじん オクラ 小松菜	れんこん 長ネギ 玉ねぎ キャベツ ごぼう みかん缶	ソフト麺 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 ごま	工 777 たん 30.0 脂 153.7 食塩 2.9
24	木	○	麦ご飯	厚焼き玉子 おかかあえ すき焼き風煮物 みかん	牛肉 焼き豆腐 かつおぶし みかん	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ 白菜 長ネギ もやし みかん えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ	サラダ油	工 825 たん 31.7 脂 19.8 食塩 2.5
25	金	○	麦ご飯	鮭の竜田揚げ 納豆あえ けんちん汁 型抜きチーズ	鮭 豆腐 納豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	大根 長ネギ ごぼう しょうが	米 麦 里芋 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	工 819 たん 36.1 脂 23.4 食塩 2.7
28	月	○	ご飯	豚丼 ピーナッツあえ さつまいものみそ汁 柿	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	柿 たまねぎ もやし 長ネギ しょうが	米 さつまいも 砂糖	サラダ油 落花生	工 844 たん 31.9 脂 19.3 食塩 3.5
29	火	○	五目ご飯	ししゃものピリ辛揚げ ポパイサラダ 五目汁 りんご	鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 ちりめん ししゃものり	にんじん ほうれん草 小松菜	りんご 長ネギ 大根 もやし ごぼう 干しいたけ	米 里芋 砂糖	サラダ油 ごま	工 820 たん 31.7 脂 25.4 食塩 3.3
30	水	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ 干草あえ 切干大根の味噌汁 かみかみ大豆	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ もやし キャベツ 長ネギ 切干大根	米 パン粉 砂糖	バター ごま ごま油	工 827 たん 34.7 脂 22.9 食塩 3.2
31	木	○	レーズンパン	スコッチエッグ ポテトサラダ ヨーグルトあえ	卵 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン みかん缶 もも缶 パイン缶	レーズンパン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	工 865 たん 25.5 脂 28.1 食塩 2.5
給食回数					20	回	学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量：830kcal たんぱく質： 摂取1割 - 全体の13~30% 脂質：摂取1割 - 全体の25~30% 食塩：2.5g以下	10月 平均値	工 831 たん 32.1 脂 31.8 食塩 3.0
※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。											