



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（小学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー(kcal)	
			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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					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 果もの	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂		
1	火	○	ごはん	さばのカレーやき いそかあえ さつまい こくとうビーンズ	さば とり肉 大豆 油あげ	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 た 脂 塩	623 29.4 16.8 2.9
2	水	○	むぎごはん	生あ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	生あげ とり肉 とうふ	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 むぎ さといも 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	工 た 脂 塩	625 26.2 18.2 2.1
3	木	○	スパゲッティ ナポリタン	とり肉のパンこやき ごぼうサラダ 北海道ヨーグルト	とり肉 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 た 脂 塩	664 31.9 23.8 2.4
成田市産のくいを使います★			くりごはん	あかうおの白しょうゆやき ばいせンドレッシングあえ しらたま汁 みかん	赤魚 とり肉 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 むぎ 白玉もち	サラダ油	工 た 脂 塩	633 24.3 15.9 2.2
7	月	○	むぎごはん	ほっけのいちやほし わふうサラダ とん汁 バナナ	ほっけ ぶた肉	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 むぎ さといも 砂糖	サラダ油	工 た 脂 塩	637 26.6 17.4 2.9
8	火	○	むぎごはん	すぶた わかめサラダ フルーツミックス かみかみ大豆	ぶた肉 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 むぎ 砂糖 片栗粉 ごま	サラダ油 ごま油	工 た 脂 塩	664 23.2 16.6 1.7
9	水	○	ごはん	ビーフカレー そくせきづけ ぎょうざピザ	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 小むぎ粉 じゃがいも ぎょうざの皮 砂糖	サラダ油 バター	工 た 脂 塩	657 22.1 22.0 2.7
10	木	○	さんまごはん	かぼちゃのバターに ぐだくさんとうにゅう汁 いりこナッツ	豆乳 ぶた肉 油あげ	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 た 脂 塩	686 25.0 24.6 2.8
11	金	○	レーズンパン	ハムチーズオムレツ マカロニサラダ ポトフ	卵 ハム ぶた肉 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	レーズンパン じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	工 た 脂 塩	688 26.6 25.2 2.8
15	火	○	バターライス	あじのハーブやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	あじ とり肉 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 むぎ マカロニ パン粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	工 た 脂 塩	663 27.0 20.9 2.1
16	水	○	ごはん	チンジャオロースー はるさめサラダ わかめスープ くるゴマプリン	ぶた肉 とうふ とり肉 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 た 脂 塩	656 26.3 20.7 2.9
17	木	○	ごはん	いわしのうめに れんこんサラダ とりどせ汁 ミックスナッツ	いわし とり肉 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 落花生 アーモンド かシューナッツ	サラダ油 ごま油	工 た 脂 塩	679 26.7 25.4 2.4
18	金	○	もりの カレーパン	たれつき肉だんご えだまめサラダ 野菜スープ ーロりんごゼリー	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり えだまめ	パン生地 じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油	工 た 脂 塩	603 23.5 19.8 3.2
21	月	○	むぎごはん	にらまんじゅう ちゅうかあえ マーボーとうふ	ぶた肉 とうふ 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 むぎ マカロニ 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	工 た 脂 塩	657 23.2 20.6 2.9
23	水	○	カレーなんばん (ソフトめん)	オクラの天ぷら れんこんのきんぴら てづくりみかんゼリー	とり肉 さつまい 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 小むぎ粉 片栗粉	サラダ油 ごま	工 た 脂 塩	635 24.0 14.4 2.5
24	木	○	むぎごはん	あつやき玉子 おかかあえ すきやきふうのもの みかん	牛肉 やきとうふ かつおぶし 卵	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 むぎ 砂糖 おふ	サラダ油	工 た 脂 塩	647 27.5 18.4 2.2
25	金	○	むぎごはん	さけのたつたあげ 納豆あえ けんちん汁 かたぬきチーズ	さけ とうふ 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 むぎ さといも 片栗粉 小むぎ粉	サラダ油 ごま油 ごま	工 た 脂 塩	652 28.7 20.0 2.3
28	月	○	ごはん	ぶた丼 ピーナッツあえ さつまいものみそ汁 かき	ぶた肉 油あげ	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 た 脂 塩	646 26.9 17.0 3.0
29	火	○	五目ごはん	ししゃものピリからあげ ポパイサラダ 五目汁 りんご	とり肉 油あげ かつおぶし りんご	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 さといも 砂糖	サラダ油 ごま	工 た 脂 塩	639 26.6 22.7 3.0
30	水	○	ごはん	手作りとうふハンバーグ ちぐさあえ きりぼしだいこんのみそ汁 かみかみ大豆	とうふ とり肉 ぶた肉 大豆 油あげ	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 た 脂 塩	638 29.2 20.1 2.9
31	木	○	メープル トースト	スコッチエッグ ポテトサラダ ヨーグルトあえ	卵 とり肉 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	食パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ マーガリン アーモンド	工 た 脂 塩	679 21.5 28.5 1.9
給食回数 21 回					学校給食 摂取基準 (3,4年生)		熱量：650kcal たんぱく質： 摂取13種-全体の13~30% 脂質：摂取13種-全体の25~30% 食塩：2.0g以下		10月 平均値		工 た 脂 塩	651 26.0 20.4 2.6
※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。												