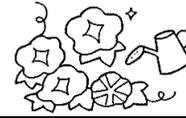


令和2年



7月予定献立表



成田市学校給食センター
(中学校)

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | | 主な材料と働き | | | | | | 1人あたり たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(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・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂 | | | | |
| 1 | 水 | ○ | 麦ごはん | 春巻き ハンサンスー マーボー豆腐 | 豚肉 ハム 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 にら | キャベツ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり たけのこ | 米 麦 砂糖 春雨 油 マロニー ごま油 澱粉 小麦粉 | | 921 29.3 30.8 3.04 | | | |
| 2 | 木 | ○ | 赤飯 (ごま塩) | 鮭の西京焼き 塩昆布和え けんちん汁 ピーチコンポート | 鮭 鶏肉 豆腐 ささげ | 牛乳 こんぶ | 人参 ほうれん草 | キャベツ 大根 きゅうり ごぼう 長ねぎ 桃 | もち米 里芋 | ごま 油 | 763 32.5 13.8 2.52 | | | |
| 3 | 金 | ○ | ごはん | 鶏肉のハニーマスタード焼き いそ和え 豚汁 ヨーグルト | 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 のり ヨーグルト | 人参 小松菜 | えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく | 米 砂糖 | 油 | 834 35.7 22.0 2.97 | | | |
| 6 | 月 | ○ (3&4-7) | コッパン スライス | フランクフルト(ケチャップ & マスタード) キャベツサラダ クラムチャウダー | 鶏肉 豚肉 あさり | 牛乳 | 人参 パセリ | キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム | パン 砂糖 米粉 じゃがいも ミルク | 油 生クリーム バター | 790 31.2 32.8 4.04 | | | |
| 七タ献立 | | | 7 | 火 | ○ | わかめご飯 | 鶏肉のレモン醤油焼き 枝豆 沢煮椀 セタゼリー | 鶏肉 豚肉 なると | 牛乳 わかめ | 人参 | えだまめ たけのこ ごぼう しいたけ 長ねぎ しょうが レモン | 米 砂糖 ゼリー | 783 34.0 17.6 4.00 | |
| 成田市産とうもろこし | | | 8 | 水 | ○ | 麦ごはん | 肉みそ丼の具 とうもろこし 野菜スープ シーフー-サー-別ト | 豚肉 みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 ピーマン | とうもろこし なす 玉ねぎ しいたけ しょうが | 米 麦 砂糖 タルト | 油 | 808 24.6 20.7 2.29 |
| 9 | 木 | ○ | ごはん | シュンユイ ナムル トック入りキムチスープ フルーツ杏仁風プリン | ほき 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 にら | もやし 長ねぎ 白菜 しめじ | 米 砂糖 トック 澱粉 杏仁風プリン | ごま 油 ごま油 | 809 28.6 19.7 2.60 | | | |
| 10 | 金 | ○ | ごはん | 野菜サラダ(ドレッシング) チキンナゲット(2個) ハヤシソース すいか | 牛肉 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ コーン にんにく しょうが マッシュルーム すいか | 米 小麦粉 澱粉 じゃがいも | 油 ドレッシング | 902 29.3 31.8 4.26 | | | |
| 13 | 月 | ○ | ごはん | さばのみそ煮 ごま和え 肉じゃが | さば 豚肉 みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 いんげん | 玉ねぎ もやし | 米 砂糖 じゃがいも | ごま 油 | 885 30.1 26.9 2.64 | | | |
| 14 | 火 | ○ | 丸パン スライス (スライスチーズ) | ハンバーグマッシュルームソース 小松菜とコーンのソテー パンプキンポタージュ | 豚肉 鶏肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 かぼちゃ パセリ | 玉ねぎ コーン エリンギ マッシュルーム | パン 砂糖 米粉 | バター 生クリーム | 870 35.6 37.4 4.20 | | | |
| 15 | 水 | ○ | 麦ごはん | 豚丼の具 きゅうりの南蛮漬け かきたま汁 冷奴(しょうゆ) | 豚肉 卵 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 | 玉ねぎ きゅうり 白菜 長ねぎ しいたけ しょうが | 米 麦 砂糖 澱粉 | ごま 油 | 785 30.4 21.2 3.03 | | | |
| 16 | 木 | ○ | ごはん (ふりかけ) | ホッケの一夜干し きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 米粉ドッグ | ほっけ 豚肉 かつおぶし 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ のり | 人参 | ごぼう 長ねぎ | 米 砂糖 米粉ドッグ | ごま 油 | 795 31.2 19.8 3.43 | | | |
| 17 | 金 | ○ | 麦ごはん | 豚カツ コールスローサラダ 夏野菜カレー 冷凍パイ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 かぼちゃ ピーマン | キャベツ きゅうり なす コーン りんご 玉ねぎ にんにく パインアップル | 米 麦 | 油 | 875 29.6 23.1 2.18 | | | |
| 20 | 月 | ○ | ごはん | 豚肉の生姜焼き 五目豆 じゃがいものみそ汁 ベビーチーズ | 豚肉 大豆 油揚げ みそ | 牛乳 こんぶ チーズ | 人参 小松菜 | ごぼう 玉ねぎ しょうが りんご | 米 砂糖 じゃがいも | 油 | 868 35.8 27.8 2.58 | | | |
| 土用の丑の日献立 | | | 21 | 火 | ○ | ごはん | いわしのかば焼き 浅漬け すまし汁 水まんじゅう | いわし 鶏肉 なると 油揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 | キャベツ 長ねぎ 大根 | 米 砂糖 澱粉 水まんじゅう | ごま 油 | 804 28.5 20.6 2.77 |
| 22 | 水 | ○ | ごはん | 焼き餃子(2個) 海藻サラダ(ドレッシング) 豚じゃがキムチ アセロラゼリー | 豚肉 | 牛乳 わかめ こんぶ とさかのり | 人参 にら チンゲン菜 | きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 | 米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ゼリー | ごま 油 ごま油 | 812 28.3 16.8 2.04 | | | |
| 27 | 月 | ○ | 黒糖パン (ブルーベリージャム) | ほきの洋風焼き かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) ツナトマトパンネ | ほき ツナ | 牛乳 スキムミルク チーズ | 人参 かぼちゃ パセリ | 玉ねぎ キャベツ 枝豆 にんにく | パン ペンネ パン粉 ブルーベリージャム | アーモンド オリーブオイル マヨネーズ 生クリーム | 830 35.9 26.5 3.08 | | | |
| 28 | 火 | ○ | ナン | ポテトとベーコンのグラタン キーマカレー フルーツカクテル のむヨーグルト | 豚肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | 人参 ピーマン | 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく りんご みかん 桃 パインアップル | ナン じゃがいも ゼリー | 油 | 822 34.0 26.6 3.17 | | | |

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
 ★2・3・7・8・9・16・17・21・22日のデザート、
 15日の冷奴、28日のナンとシヨアは学校配送です。
 ★8日のとうもろこしは成田市産です。品種はゴールドラッシュです。
 今が旬のとうもろこし、味わって食べてくださいね。

| | |
|---|-----------------------------|
| 学校給食摂取基準(12~14歳) | 月平均 |
| 熱量: 830kcal たんぱく質: 31.2g(範囲26.9g~41.5g) 脂質: 23.1g(範囲18.4g~27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下 | 828 31.3 24.2 2.96 |

7月分の給食費は、8月31日(月)納付(振替)日です。お早目に口座への入金をお願いします。

