

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 豆腐 ハム みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ しいたけ にんにく きゅうり	玉ねぎ 長ねぎ しょうが たけのこ	米 麦 砂糖 春雨 マロニー 澱粉 小麦粉	油 ごま油	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 きゅうり 長ねぎ	大根 ごぼう 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 ごぼう しょうが にんにく	大根 長ねぎ	米 砂糖 はちみつ	油	834 35.7 22.0 2.97		
6	月	○ (3時~7時)	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 玉ねぎ マッシュルーム	きゅうり	パン 砂糖 米粉 じゃがいも ミルメーク	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日のナンとショアは学校配送です。

★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。



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。

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