



献立予定表



令和2年7月

下総みどり学園（前期課程）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて			主な材料と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主 食	牛乳	副 食	デザート その他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと			
						たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物			しつ 脂質
1	水	ごはん	○	さけのチーズ焼き こんにゃくのおかか いもだんごじる	カレー パリッシュ	さけ かつおぶし とりく だいす ちくわ ぶたにく	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん こまつな きぬさや	たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう いもだんご	あぶら	623	31.5
2	木	パンネ ポロネーゼ & ぱんだパン☆	○	あおじそパイサラダ	オレンジ	ぶたにく とりく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり オレンジ	マカロニ さとう こむぎこ パン	オリーブオイル	639	27.1
3	金	わかめ ごはん	○	いわしのしょうがに にくやさしいため とうふとなめこのみそじる	ぱくが ゼリー	いわし とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ なめこ ねぎ	こめ ゼリー	あぶら	615	26.9
6	月	ごはん	○	ブルコギ ちゅうかふうひじきのマリネ	フルーツ あんじん	ぎゅうにく ツナ	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり みかん パイン もも レモン	こめ ゼリー さとう はちみつ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	641	21.3
たばたこんだて													
7	火	ごはん	○	ほしがたハンバーグ(きのこソース) ごしょうあえ たなばたじる	たなばた ゼリー	とりく ぶたにく とうふ なた たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう オクラ	だいこん しいたけ えのきたけ たまねぎ	こめ ゼリー さとう さうめん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	603	22.0
8	水	むぎごはん	○	あじのなんばんづけ おひたし かぼちゃのみそじる	フルーツ キャロット ゼリー	あじ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ねぎ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	609	22.7
9	木	ごはん	○	ホキのオイネーズ焼き ごぼうとぎゅうにくのいために むらくもじる	ぶどう グミ	ぎゅうにく ホキ なた とりく たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな いんげん	ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ グミ	あぶら ごまあぶら	624	29.4
10	金	むぎごはん	○	かにしゅーまい(1個職2個) とうもろこし はっぼうさい		かに ぶたにく いか えび うずらたまご	牛乳	にんじん きぬさや	はくさい たけのこ きくらげ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	こめ こむぎこ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	645	27.1
13	月	ごはん	○	いかのみそ焼き ぶたキムチ わかめとたまごのスープ	はらじゅく ドッグ	いか ぶたにく たまご	牛乳 わかめ チーズ	にら こねぎ	はくさい ねぎ しょうが にんにく もやし だいすもやし	こめ かたくりこ はらしゅくドッ グ	あぶら ごま ごまあぶら	638	28.4
14	火	ミルク ロール ☆	○	タンドリーチキン ころころサラダ ドレッシング ミネストローネ	れいとう マンゴー	とりく だいす ベーコン ひよこまめ きんときまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ レモン えだまめ キャベツ セロリ マンゴー	パン じゃがいも マカロニ	バター	699	30.9
15	水	ごはん (ひじきふりかけ)	○	さばのおあじそづけ ごもくまめ ぐたくさんみそじる		さば だいす とりく ちくわ とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう		647	26.9
16	木	むぎごはん	○	ユーリンチー(2個職3個) おかかあえ かにだんごのすましじる		とりく かに たら かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	こめ はちみつ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	666	25.8
17	金	むぎごはん	○	ぶたにくのみそ焼き ひじきのいそに ごもくスープ	シークワ サー ゼリー	ぶたにく とりく あぶらあげ たまご ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ たけのこ しいたけ えのきたけ	こめ ゼリー むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	687	27.5
20	月	むぎごはん	○	ピピンバのぐ (にくいため・ナムル) たまごスープ	レモン ゼリー	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい えのきたけ	こめ ゼリー むぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	671	26.9
21	火	まるばん ☆	○	(えびカツ タルタルソース) ポイルキャベツ メキシカンシチュー		えび ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	パン じゃがいも パンこ	あぶら	658	27.0
22	水	むぎごはん	○	なつやさいカレー こんにゃくサラダ ドレッシング	れいとう みかん	とりく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん	こめ むぎ はちみつ	あぶら	663	21.3
27	月	むぎごはん	○	えだまめしゅーまい(1個職2個) きゅうりのなんばんづけ マーボーとうふ	★ ヨーグルト	ぶたにく とうふ とりく	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが えだまめ	こめ こむぎこ むぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	657	29.2
28	火	むぎごはん	○	スタミナやきにくどんのぐ わかめともやしのスープ	れいとう パイン	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら こねぎ	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし パイン	こめ はちみつ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	602	24.6

*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。



しっかり朝ごはん

のために…

あと10分早く起きてみよう!

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

その一口が 飲みすぎに!



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた糖分

学校給食摂取基準(小学生)
エネルギー: 650kcal
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: 2.0g未満

7月
平均値

エ 644
た 26.5
脂 20.7
塩 2.1

米、じゃがいも、ねぎ、人参、小松菜、とうもろこしは成田産(下総地区)です。

はしを忘れずに持ってきてくださいね!

8月の給食は27日(木)からです。

7月分の給食費振替日は8月31日(月)です。