



# 献立予定表



令和2年7月

下総みどり学園（後期課程）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	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	ご飯	○	鮭のチーズ焼き こんにゃくのおかか煮 芋団子汁	カレー パリッシュ	鮭 かつお節 鶏肉 大豆 ちくわ 豚肉	牛乳 チーズ かたくちいわし	人参 小松菜 絹さや	たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 芋団子	油	788	38.7	
2	木	ペンネ ポロネーゼ & ぱんだパン☆	○	青じそポパイサラダ	オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく きゅうり オレンジ	マカロニ 砂糖 小麦粉 パン	オリーブオイル	814	33.7	
3	金	わかめ ご飯	○	鰯の生姜煮 肉野菜炒め 豆腐となめこの味噌汁	麦芽 ゼリー ☆	鰯 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ なめこ ねぎ	米 ゼリー	油	760	32.4	
6	月	ご飯	○	ブルコギ 中華風ひじきのマリネ	フルーツ 杏仁	牛肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり みかん パイン もも レモン	米 ゼリー 砂糖 はちみつ 片栗粉	油 ごま ごま油	826	26.5	
七夕献立														
7	火	ご飯	○	星型ハンバーグ（きのこソース） 五色和え 七夕汁	七夕 ゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 なた たまご	牛乳	人参 ほうれん草 オクラ	大根 しいたけ えのきたけ 玉ねぎ	米 ゼリー 砂糖 そうめん 片栗粉	油 ごま油	778	27.8	
8	水	麦ご飯	○	鱈の南蛮漬け おひたし かぼちゃの味噌汁	フルーツ キャロット ゼリー	鱈 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 かぼちゃ	ねぎ もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー	油	767	29.0	
9	木	ご飯	○	ホキのオイネース焼き ごぼうと牛肉の炒め煮 むらくも汁	ぶどう グミ	牛肉 ホキ なた 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 グミ	油 ごま油	800	37.8	
10	金	麦ご飯	○	かにしゅーまい（2個） とうもろこし 八宝菜		かに 豚肉 いか えび うずらたまご	牛乳	人参 絹さや	白菜 たけのこ きくらげ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	米 小麦粉 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	875	35.4	
13	月	ご飯	○	いかの味噌焼き 豚キムチ わかめとたまごのスープ	原宿 ドッグ	いか 豚肉 たまご	牛乳 わかめ チーズ	にら ごねぎ	白菜 ねぎ しょうが にんにく もやし 大豆もやし	米 片栗粉 原宿ドッグ	油 ごま ごま油	843	35.8	
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	冷凍 マンゴー	鶏肉 大豆 ベーコン ひよこ豆 金時豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ レモン 枝豆 キャベツ セロリ マンゴー	パン じゃが芋 マカロニ	バター	807	36.0	
15	水	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	鯖の青じそづけ 五目豆 貝だくさん味噌汁		鯖 大豆 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき 昆布	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖		853	34.6	
16	木	麦ご飯	○	ユーリンチー（3個） おかか和え かに団子のすまし汁		鶏肉 かに たら かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし しいたけ	米 はちみつ 麦 砂糖 かたくりこ	油 ごま油	840	32.9	
17	金	麦ご飯	○	豚肉の味噌焼き ひじきの磯煮 五目スープ	シークワ サー ゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ たまご ちくわ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ えのきたけ	米 ゼリー 麦 砂糖 かたくりこ	油 ごま油	827	32.5	
20	月	麦ご飯	○	ビビンバの具（肉炒め・ナムル） たまごスープ	レモン ゼリー	豚肉 味噌 たまご	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ぜんまい えのきたけ	米 ゼリー 麦 砂糖 かたくりこ	ごま ごま油	852	33.3	
21	火	丸ぱん ☆	○	（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 豚肉	牛乳	人参 トマト ピーマン	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	パン じゃが芋 パンこ	油	765	31.8	
22	水	麦ご飯	○	夏野菜カレー こんにゃくサラダ ドレッシング	冷凍 みかん	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ブロッコリー	なす 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん	米 麦 はちみつ	油	800	24.7	
27	月	麦ご飯	○	枝豆しゅーまい（2個） きゅうりの南蛮漬け マーボー豆腐	ヨーグルト ☆	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	きゅうり 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが えだまめ	米 小麦粉 麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	852	37.5	
28	火	麦ご飯	○	スタミナ焼肉丼の具 わかめともやしのスープ	冷凍 パイ	牛肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン にら ごねぎ	玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし パイン	米 はちみつ 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	765	30.5	

\*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（中学生）

エネルギー：830kcal  
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：2.5g未満

7月  
平均値

エ 814  
たん 32.8  
脂 24.7  
塩 2.7

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。