

7角 学校給食予定献立表

令和2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)

| , 1 | | z | | 献立名 | | | | A と 働 き | | , いつ UIU Aエガ | 7 (3) | J 12/ |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------|--|--|--|--------------------------------|---|---|--|--|-----------------|--|
| | 曜日 | 牛乳 | 主食 | 副食 | 体をつく | | | E | | | | レギー(kcal) ぱく質 (g) |
| | | | | | たんぱく質 | _{むきしつ} 無機質 | Ľ | タミン | たんすいかぶつ 炭水化物 | いっ 脂質 | 脂質 食塩 | (g) (g) |
| | | | | まんだいの香味あげ | まんだい | 牛乳 | にんじん | しょうが 長ねぎ | 米 むぎ | サラダ油 | エ | 636 |
| 1 | 水 | $ \circ $ | むぎごはん | じゃここんぶサラダ | ぶたにく | こんぶ | こまつな | にんにく 大根 | かたくりこ | 白ごま | た | 27.2 |
| | ., | | (のり) | おじゃがもちじる | | ちりめん のり | | ごぼう キャベツ | 小むぎこ | ごま油 | 脂 塩 | 15.8 2.6 |
| 公津(| 2計中3 | 年生が | 考えたこんだてです | 手作りかぼちゃグラタン | ぶたにく | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ | 米 むぎ | サラダ油 | 工 | 691 |
| | | | | ┯┛ ビーンズサラダ | ウインナー | チーズ | かぼちゃ | きゅうり | パンこ | バター | た | 22.4 |
| 2 | 木 | $ \circ $ | むぎごはん | ポトフ | | | パセリ | 長ねぎ | 小むぎこ | | 脂 | 23.2 |
| c#m= | <u>+</u> 本へと | · = + 2 | 21 | かにかま玉子やき | かにかま | 牛乳 | にんじん | とうもろこし | じゃがいも 米 | サラダ油 | 塩工 | 2.0 696 |
| | 市産のと | .つ しつ . | | にくじゃが | たまご | かえりにぼし | | 玉ねぎ | じゃがいも | アーモンド | た | 28.7 |
| 3 | 金 | 0 | ごはん | ゆでとうもろこし | ぶたにく | | | | さとう | 白ごま | 脂 | 18.4 |
| | | | | いりこナッツ さばのカレーやき | さば | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ | 米 むぎ | サラダ油 | 塩エ | 2,3 613 |
| | | | | しかいっちゃく | 油あげ | 一手 のり | 小松菜 | えのきたけ | 木のささとう | ソフタ油 | た | 24.7 |
| 6 | 月 | $ \circ $ | むぎごはん | じゃがいものみそしる | ,200 | | トマト | もやし | じゃがいも | | 脂 | 17.2 |
| | | | _ | プチトマト | | | | | | | 塩 | 2.6 |
| 七夕 | こんだて | です | | ほしがたハンバーグ ごまあえ | かまぼこ | 牛乳 | にんじん | もやし | 米 そうめん | 白ごま | エ | 627 19.0 |
| 7 | 火 | | ごはん | こまめん そうめんしる | ぶたにく | | 小松菜 チンゲンサイ | えのきたけ 長ねぎ | さとう | | た 脂 | 19.0 |
| , ' <u> </u> | | | 21070 | 七夕ゼリー | | | トマト | E40C | | | 塩 | 2.0 |
| | | | | ユーリンチー | とりにく | 牛乳 | にんじん | しょうが 長ねぎ | 米 さとう | サラダ油 | エ | 635 |
| 8 | 水 | 0 | ごはん | わかめサラダ | ぶたにく | わかめ | | きゅうり コーン | かたくりこ | ごま油 | た | 27.9 |
| | | | | さわにわん | | | | キャベツ 大根 ごぼう | | 白ごま | 脂塩 | 18.1 2.5 |
| | | \Box | | しゅうまい | ぶたにく | 牛乳 | にんじん | きゅうり もやし | チャー麺 | サラダ油 | 工 | 645 |
| 9 | 木 | | チャー麺 | もやしのナムル | えび いか | | | しょうが コーン | さとう | 白ごま | た | 31.2 |
| J | /N | | ファ <u>ダ</u> 型 | | うずら | | | にんにく 玉ねぎ | かたくりこ | ごま油 | 脂 | 28.1 |
| <u> </u> | | \vdash | | あじのハーブやき | あじ | 牛乳 | にんじん | たけのこ ニーン | 米 むぎ | オリーブ油 | 塩工 | 3,0 665 |
| 40 | ^ | | +\+'-'\-\ | えだまめサラダ | ハム | チュズ | 10.70070 | きゅうり えだ豆 | 木 りさ パンこ | カラーノ畑 | た | 31.1 |
| 10 | 金 | $ \circ $ | むぎごはん | コンソメスープ | とりにく | | | 玉ねぎ キャベツ | じゃがいも | | 脂 | 18.5 |
| | | | | さきさきチーズ | 4 | 4. 5. | 1-1 | 長ねぎ | \\\ \\ | | 塩 | 2.0 |
| 公津C | の杜中3 | 年生が | 考えたこんだてです | → チンジャオロースー きゅうりとしらすのナムル | 牛にく なると | 牛乳 しらす | にんじん ピーマン | しょうが もやし たけのこ 玉ねぎ | 米 むぎ さとう | サラダ油 ごま油 | エた | 650 26.7 |
| 13 | 月 | 0 | むぎごはん | ー さゅうりとしらすのテムル - たまごスープ | たまご | 059 | 小松菜 | きゅうり | かたくりこ | 白ごま | 脂 | 19.9 |
| . 0 | . 3 | | | メロン | | | | | | | 塩 | 2.7 |
| | | | | さけのたつたあげ | さけ | 牛乳 | にんじん | しょうが なめこ | 米 | サラダ油 | エ | 642 |
| 14 | 火 | 0 | ごはん (ふりかけ) | ひじきのごもくに なめこしる | ちくわ だいず | ひじき | さやいんげん | たけのこ | 小むぎこ | | た | 28.9 15.7 |
| | | | (1317) | るめてしる | とうふ | | 小松菜 | なめこ | 米こ | | 脂 塩 | 2.4 |
| | | | | ドライカレー | ぶたにく | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ きゅうり | 米 | サラダ油 | I | 613 |
| 15 | 水 | | コッペパン | きのこのサラダ | まめプラス | | | えのきたけ レモン | | | た | 24.1 |
| ' | ٧,٠ | | | フルーツ白玉 | | | | しめじ にんにく | さとう 白玉もち | | 脂 塩 | 19.0 2.1 |
| | | | | | ぶたにく | 牛乳 | にんじん | もやし コーン | 米 | サラダ油 | 工 | 661 |
| 16 | 木 | $ \cap $ | -*i+ 6 | コーンのおひたし | 15.72.12 | 7 30 | E6 | なす にんにく | かたくりこ | ごま油 | た | 19.7 |
| 16 | 小 | $ \circ $ | ごはん | マーボーなす | | | | しょうが | さとう | 白ごま | 脂 | 24.7 |
| | | \vdash | | トルニノのコ コニ いゆき | といこく | 井 回 | 1- 4 1 1 / | 干ししいたけ | ホーキ/ キ | += +>+ | 塩 | 2.2 |
| | _ | | | とりにくのマーマレードやき ごぼうサラダ | とりにく とうふ 油あげ | 牛乳わかめ | にんじん | しょうが ごぼう にんにく 長ねぎ | 米 むぎ マーマレード | サラダ油 白ごま | エた | 614 30.1 |
| 17 | 金 | $ \circ $ | むぎごはん | とうふとわかめのみそしる | だいず | 17/3 03 | | きゅうり | さとう |] | 脂 | 16.3 |
| | | Ш | | かみかみだいず | | | | | | | 塩 | 2.7 |
| , J | | I | | すぶた | ぶたにく | 牛乳 | にんじん | しょうが もやし | 米むぎ | サラダ油 | エ | 660 |
| 20 | 月 | 0 | むぎごはん | はるさめサラダ れいとうみかん | ハム たまご | | ピーマン | たけのこ 玉ねぎ きゅうり | かたくりこ さとう | | た 脂 | 21.4 15.6 |
| | 1 | 1 | | 1 00 1 00 70 70 70 | 1260 | | | C 10 0 0 | はるさめ | | 塩 | 1.5 |
| | | | | | | uL == | にんじん | しょうが 長ねぎ | 米 むぎ | サラダ油 | エ | 664 |
| | | \vdash | | ぶたにくのしょうがやき | ぶたにく | 牛乳 | | | | 1 | | 28.2 |
| | 火 | 0 | むぎごはん | きりぼし大根のにもの | 油あげ | 午乳 | さやいんげん | 大根 にんにく | さとう | | た | , |
| 21 | 火 | 0 | むぎごはん | きりぼし大根のにもの ごもくじる | | 午乳 | さやいんげん 小松菜 | 大根 にんにく | さとう じゃがいも | | 脂 | 19.7 |
| 21 | | | | きりぼし大根のにもの | 油あげ | 牛乳 | さやいんげん | 大根 にんにく ごぼう | | サラダ油 | | 19.7 1.9 698 |
| 21 | 9杜中3 | 年生が | 考えたこんだてです | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの | 油あげ とりにく | | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ | | じゃがいも 米 じゃがいも | 白ごま | 脂塩工た | 1.9 698 29.1 |
| 21 | | | | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる | 油あげ とりにく いわし | 牛乳 | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん | ごぼう | じゃがいも 米 | | 脂塩工た脂 | 1.9 698 29.1 17.9 |
| 21 | 9杜中3 | 年生が | 考えたこんだてです | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト | 油あげ とりにく いわし とうふ | 牛乳 ヨーグルト | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ 小松菜 | ごぼう 大根 | じゃがいも 米 じゃがいも さとう | 白ごま ごま油 | 脂塩工た脂塩 | 1.9 698 29.1 17.9 2.7 |
| 21 公津0 22 | 沙杜中3 水 | 年生が | 考えたこんだてです ごはん | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト なまあげのそぼあんかけ | 油あげ とりにく いわし | 牛乳 | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ | ごぼう 大根 しょうが | じゃがいも 米 じゃがいも | 白ごま ごま油 サラダ油 | 脂塩工た脂塩工 | 1.9 698 29.1 17.9 |
| 21 | 9杜中3 | 年生が | 考えたこんだてです | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト | 油あげ とりにく いわし とうふ なまあげ | 牛乳 ヨーグルト 牛乳 | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ 小松菜 | ごぼう 大根 | じゃがいも 米 じゃがいも さとう 稲庭うどん | 白ごま ごま油 | 脂塩工た脂塩 | 1.9 698 29.1 17.9 2.7 613 26.9 19.3 |
| 21 公津0 22 | 沙杜中3 水 | 年生が | 考えたこんだてです ごはん | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト なまあげのそぼあんかけ ごまあえ 水ようかん | 油あげ とりにく いわし とうふ なまあげ とりあげ なると | 牛乳 ヨーグルト 牛乳 わかめ | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ 小松菜 にんじん ほうれん草 小松菜 | ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ | じゃがいも 米 じゃがいも さとう 稲庭うどん さとう かたくりこ | 白ごま ごま油 サラダ油 白ごま | 脂塩工た脂塩工た脂塩 | 1.9 698 29.1 17.9 2.7 613 26.9 19.3 2.6 |
| 21 公津 0 22 | 沙杜中3 水 | 年生が | 考えたこんだてです ごはん 冷やしうどん | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト なまあげのそぼあんかけ ごまあえ 水ようかん | 油あげ とりにく いわし とうふ なまあげ とりはげ | 牛乳 ヨーグルト 牛乳 わかめ 牛乳 | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ 小松菜 にんじん ほうれん草 小松菜 | ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ | じゃがいも 米 じゃがいも さとう 稲庭うどん さとう かたくりこ 米 むぎ | 白ごま ごま油 サラダ油 白ごま サラダ油 | 脂塩工た脂塩工た脂塩工 | 1.9 698 29.1 17.9 2.7 613 26.9 19.3 2.6 684 |
| 21 公津0 22 | 沙杜中3 水 | 年生が | 考えたこんだてです ごはん | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト なまあげのそぼあんかけ ごまあえ 水ようかん チキンカレー グリーンサラダ | 油あげ とりにく いわし とうふ なまあげ とりあげ なると | 牛乳 ヨーグルト 牛乳 わかめ | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ 小松菜 にんじん ほうれん草 小松菜 | ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン | じゃがいも 米 じゃがいも さとう 稲庭うどん さとう かたくりこ 米 じゃがいも | 白ごま ごま油 サラダ油 白ごま | 脂塩工た脂塩工た脂塩工た | 1.9 698 29.1 17.9 2.7 613 26.9 19.3 2.6 |
| 21 22 27 | 沙杜中3 水 月 | 年生が | 考えたこんだてです ごはん 冷やしうどん | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト なまあげのそぼあんかけ ごまあえ 水ようかん | 油あげ とりにく いわし とうふ なまあげ とりあげ なると | 牛乳 ヨーグルト 牛乳 わかめ 牛乳 | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ 小松菜 にんじん ほうれん草 小松菜 | ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン | じゃがいも 米 じさとう 稲庭ううどん さたくりこ 米 でがいこ かたくりこ | 白ごま ごま油 サラダ油 白ごま サラダ油 | 脂塩工た脂塩工た脂塩工 | 1.9 698 29.1 17.9 2.7 613 26.9 19.3 2.6 684 22.1 |
| 21 22 27 | 沙杜中3 水 月 | 年生が | 考えたこんだてです ごはん 冷やしうどん むぎごはん | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト なまあげのそぼあんかけ ごまあえ 水ようかん チキンカレー グリーンサラダ フルーツミックス | 油あげ とりし いわうふ なまあげく 油あるり とりのにく | 牛乳 ヨーグルト 牛乳 わかめ 牛乳 | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ 小松菜 にんじん ほうれん草 小松菜 | ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もも缶 パイン缶 みかん缶 | じゃがいも 米 じさとう 稲庭ううどん さたくりこ 米 でがいこ かたくりこ | 白ごま ごま油 サラダ油 白ごま サラダ油 バター | 脂塩工た脂塩工た脂塩工た脂塩工 | 1.9 698 29.1 17.9 2.7 613 26.9 19.3 2.6 684 22.1 16.5 2.2 650 |
| 21 公津 0 22 27 | 沙杜中3 水 月 | 年生が | 考えたこんだてです ごはん 冷やしうどん | きりぼし大根のにもの ごもくじる プチトマト いわしのかばやき かぼちゃのにもの けんちんしる ヨーグルト なまあげのそぼあんかけ ごまあえ 水ようかん チキンカレー グリーンサラダ フルーツミックス | 油あげ とりにく いわし とうふ なまあげ とりあげ なると | 牛乳 ヨーグルト 牛乳 わかめ 牛乳 | さやいんげん 小松菜 トマト にんじん かぼちゃ 小松菜 にんじん ほうれん草 小松菜 | ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり もも缶 パイン缶 みかん缶 | じゃがいも 米 じゃかいも さとう 稲庭うさん さかたく かたく がたく かたく がたく がたく がたく がたく | 白ごま ごま油 サラダ油 白ごま サラダ油 | 脂塩工た脂塩工た脂塩工た脂塩 | 1.9 698 29.1 17.9 2.7 613 26.9 19.3 2.6 684 22.1 16.5 2.2 |