



8・9月 予定献立表



令和2年

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1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	
8/27	木	○	ごはん	トマトオムレツ フルーツポンチ チキンカレー	卵 鶏肉	牛乳 ｽｽﾞﾐﾈﾐﾙｸ	にんじん トマト	みかん 桃 パイナップル りんご 玉ねぎ にんにく	米 じゃがいも	油	881 27.7 22.6 2.39
28	金	○	ごはん	鮭の西京焼き ゆかり和え 野菜と生揚げのうま煮 ヨーグルト	鮭 みそ 豚肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん しそ	きゅうり キャベツ 大根 たけのこ 椎茸	米 里芋 砂糖 澱粉	油	808 39.8 16.7 2.08
31	月	○	ごはん	かに玉甘酢あんかけ スタミナ炒め 春雨スープ マンゴープリン	かに 卵 豚肉 鶏肉 いか	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ 椎茸 たけのこ	米 砂糖 澱粉 春雨 プリン	ごま油 油	779 29.8 19.9 3.50
9/1	火	○	ごはん	あじフライ(ﾘｰｽ) 枝豆サラダ 五目汁 サキサキチーズ	あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 ごぼう 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 里芋	油	828 32.7 24.9 2.55
2	水	○	麦ごはん	えびしゅうまい(2個) きゅうりの南蛮漬け ジャジャン豆腐	えび たら 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 澱粉	ごま油	811 29.5 20.6 2.98
3	木	○	菜めし	鶏肉の明太焼き 切干大根の煮物 肉団子のみそ汁	鶏肉 豚肉 たらこ 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 広島菜	切干大根 長ねぎ 椎茸 ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 澱粉	マヨネーズ 油	857 35.5 26.6 4.14
4	金	○	食パン (ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ)	大豆ナゲット(2個) にんじんのマリネ メキシカンシチュー	ツナ 大豆 豚肉	牛乳 チーズ ｽｽﾞﾐﾈﾐﾙｸ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり ﾏｯｼｭｰﾙｰﾑ ﾎｰﾝ えんどう豆 にんにく	パン 澱粉 砂糖 ﾏｶｺ じゃがいも ｼﾞｬﾑ	油	854 35.3 27.1 3.64
7	月	○	ごはん	ほきアーモンドフライ 里芋のそぼろ煮 むらくも汁 レモンタルト	ほき 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 生姜 長ねぎ 椎茸	米 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉 マロニー 澱粉 タルト	油 ごま油 アーモンド	896 30.4 25.8 2.03
8	火	○	丸パン スライス	ハンバーグトマトソース イタリアンサラダ 米粉シチュー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ｽｽﾞﾐﾈﾐﾙｸ	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ﾏｯｼｭｰﾙｰﾑ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	生クリーム バター	844 37.3 31.0 4.09
9	水	○	麦ごはん	豚肉の三味焼き ほうれん草の和風サラダ さつまいも汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも	油	834 29.5 25.1 2.43
10	木	○	ごはん	紫いももち 切干大根のナムル 八宝菜	豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	もやし 切干大根 生姜 にんにく きくらげ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 澱粉	ごま ごま油 油	811 31.7 21.1 2.53
11	金	○	ごはん	親子焼き きんぴら豚丼の具 じゃがいものみそ汁 小魚ｱｰﾓﾝﾄﾞ	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 みそ	牛乳 わかめ かたくちいわし	小松菜 にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう 生姜 しめじ	米 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド ごま	812 31.8 20.8 2.74
14	月	○	ごはん	さば海鮮漬け もやしとコーンのおひたし 炒り鶏 ジョア	さば 鶏肉 うすら卵 みそ	牛乳 ジョア	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし コーン ごぼう しいたけ たけのこ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま ごま油	892 36.1 27.1 2.19
15	火	○	黒糖パン	ペンのラザニア風 ゆで花野菜 かぼちゃのシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ｽｽﾞﾐﾈﾐﾙｸ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾊﾟｾﾘ にんじん ﾄﾏﾄ かぼちゃ ﾋｰﾏﾝ	ｶﾗﾌｳｰ 玉ねぎ ﾏｯｼｭｰﾙｰﾑ コーン	パン ﾏｶｺ 米粉 小麦粉	生クリーム バター	834 33.1 25.3 3.31
16	水	○	麦ごはん	ほっけ一夜干し 三色丼の具 八宝みそ汁 セノビーゼリー	ほっけ 鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 枝豆 大根 長ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 ゼリー	油	836 37.1 20.7 3.31
17	木	○	ごはん	春巻き ホイコーロー ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 春雨 ワンタン	油	858 27.8 28.7 2.47
18	金	○	ごはん	鶏肉のレモンバジル焼き(2個) コールスローサラダ ハヤシソース	牛肉 鶏肉	牛乳 ﾏﾞﾏﾐﾈﾐﾙｸ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ ﾏｯｼｭｰﾙｰﾑ	米 澱粉	生クリーム 油	890 33.2 29.1 3.22
23	水	○	麦ごはん	ししゃもごまフライ(2本) しらたきの炒め煮 呉汁	豚肉 大豆 鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	コーン 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	825 29.5 24.9 2.62
24	木	○	栗ごはん (ごま塩)	だこ天 れんこんと豆のサラダ 白玉汁 りんご	大豆 鶏肉 たら なんと巻 だこ いとよりだい	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ れんこん きゅうり 枝豆 椎茸 長ねぎ りんご 玉ねぎ	米 白玉	栗 ごま	800 26.7 16.0 3.36
25	金	○	ごはん	いわしのおかか煮 ごまあえ 肉じゃが 黒ごまプリン	いわし かつお節 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも プリン	ごま 油	852 28.7 20.1 2.11
28	月	○	ごはん	さんまの塩焼き にんじんの炒め煮 豚汁	さんま 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油	807 29.8 26.2 3.00
29	火	○	ナン	ハムチーズピカタ 海そうサラダ カレーミート	ハム 卵 豚肉 大豆	牛乳 わかめ 昆布 ﾏﾞﾏﾐﾈﾐﾙｸ チーズ	チンゲン菜 にんじん	きゅうり コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ えんどう豆 りんご	ナン 砂糖	ごま 油	809 33.9 35.1 4.95
30	水	○	麦ごはん	ユーリンチー もやしのピリ辛和え 中華スープ アロエヨーグルト	鶏肉 豚肉 なんと巻	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 長ねぎ もやし コーン 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	823 36.3 18.5 2.79

★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。

★8月28日,31日,9月7日,14日,16日,24日,25日,30日と、
9月29日のナンは学校配送です。

8月分の給食費は、9月30日(水)、
9月分の給食費は、11月2日(月)が納付日(振替日)です。
お早めに口座へ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
たんぱく質：31.2g（範囲26.9～41.5g）
脂質：23.1g（範囲18.4～27.6g）
食塩相当量：2.5g以下

836
32.3
24.1
2.98