



8・9月

よていこんだてひょう



令和2年

成田市学校給食センター・玉造分所（小学校）

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと			
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
8月												
27	木	○	ごはん	コーンサラダ ポークカレー れいとうパン	こめ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんにく りんご パン	654 22.4 18.2 2.04	
28	金	○	ごはん	にらまんじゅう チンジャオロースー ワンタンスープ ヨーグルト	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たら	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ ピーマン	しょうが にんにく たけのこ しいたけ ながねぎ キャベツ	659 27.6 17.1 3.08	
31	月	○	ごはん	ぶたどんのぐ わかめのみそしる ももゼリー	こめ ゼリー さとう さといも		ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ながねぎ だいこん	600 22.7 14.3 2.31	
9月												
1	火	○	ごはん	さけのしおやき おひたし じゃがいものそばろに	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さけ だいす ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ えだまめ	659 30.3 18.6 2.51	
2	水	○	むぎごはん	いかのしょうがやき ナムル マーボー豆腐	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	いか みそ ぶたにく だいす とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし しょうが しいたけ たけのこ ながねぎ たまねぎ にんにく	647 33.0 17.2 2.93	
3	木	○	まるパン スライス	ハンバーグトマトソース コールスローサラダ まめのクリームスープ	パン さとう じゃがいも こめこ	バター なまクリーム	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり いんげんまめ ひよこめ コーン マッシュルーム	713 29.0 29.2 3.03	
4	金	○	なめし	ままかりのごまフライ きりぼしだいこんのもの かきたまじる ひとくちりんごゼリー（2こ）	こめ ゼリー さとう でんぶん パンこ	あぶら ごま	ままかり さつまあげ あぶらあげ たまご とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな ひろしまな	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	639 21.0 19.0 2.67	
7	月	○	ごはん	えだまめしゅうまい（2こ） もやしのピリからいため にくだんごスープ	こめ こむぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると たら	牛乳	にんじん にら こまつな	もやし しょうが たけのこ えだまめ ながねぎ たまねぎ	630 25.8 18.6 2.77	
8	火	○	ごはん	おやこやき ひじきのごもくに さつまいもじる アセロラゼリー	こめ さとう ゼリー さつまいも	あぶら	たまご とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ だいす	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ながねぎ	653 22.9 16.5 2.26	
9	水	○	むぎごはん	はなやさいサラダ ハヤシソース きょうほう	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく しめじ たまねぎ きょうほう	672 21.3 22.1 2.07	
10	木	○	ミルクパン	やさしいコロッケ（ソース） あおなのソテー ミネストローネ	パン じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら バター	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな トマト ピーマン	コーン エリンギ セロリ レンズまめ なす ズッキーニ たまねぎ	677 23.4 24.1 3.17	
11	金	○	ごはん	まつかぜやき ツナとやさいのごまあえ ごもくじる ブルーベリーゼリー	こめ パンこ さとう さといも ゼリー	ごま	とりにく ツナ たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ながねぎ だいこん	641 23.0 18.9 1.76	
14	月	○	ごはん	あじのアーモンドフライ ごぼうサラダ しらたまじる	こめ パンこ しらたまもち	あぶら アーモンド ごま マヨネーズ	あじ とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう コーン きゅうり ながねぎ だいこん しいたけ	623 21.4 16.6 1.48	
15	火	○	ごはん	あかうおのいちやぼし そくせきづけ なまあげのうまに	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	あかうお とりにく なまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん たけのこ しいたけ	595 30.1 14.9 2.04	
16	水	○	むぎごはん	とりにくのこうみやき くきわかめのいために なめこじる はちみつレモンゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ にんにく だいこん なめこ ながねぎ	689 29.1 16.0 2.36	
17	木	○	ナン	チーズオムレツ カレーミート フルーツポンチ	ナン ゼリー	あぶら	たまご ぶたにく だいす	牛乳 ナマシ チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン セロリ しょうが にんにく りんご パン もも みかん	665 30.3 24.0 3.58	
18	金	○	ごはん	さんまのオレンジに おかかあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく さんま かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ オレンジ	659 24.5 17.5 2.09	
23	水	○	むぎごはん	ショーロンポー（2こ） ちゅうかあえ とうふのちゅうかに	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく くらげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	715 27.6 24.8 2.51	
24	木	○	コッパパン スライス	フランクフルト（ケチャップ） キャベツサラダ さつまいものこめこシチュー	パン さとう さつまいも こめこ	バター なまクリーム あぶら	フランクフルト とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	675 27.7 28.3 3.09	
25	金	○	ごはん	しろみざかなのねぎソース のりあえ とんじる おこめのムース	こめ さとう でんぶん さといも ムース	あぶら ごまあぶら	ほき みそ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ながねぎ しょうが にんにく ごぼう えのきだけ だいこん	693 27.0 22.5 2.49	
28	月	○	ごはん	やきぎょうざ（2こ） はるさめサラダ トックスープ	こめ トック こむぎこ はるさめ	あぶら	ぶたにく ハム たまご とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ しいたけ ながねぎ	601 21.6 14.0 2.61	
29	火	○	くりごはん （ごましお）	ぶたにくのりんごソース れんこんのきんぴら きのこけんちん	こめ さとう さといも	ごまあぶら くり ごま	ぶたにく とりにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう りんご なめこ れんこん だいこん えのきだけ ながねぎ しいたけ	680 27.0 20.6 3.46	
30	水	○	むぎごはん	さばのみそに だいこんのオムライスに りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	さば みそ ぶたにく なまあげ うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ りんご しょうが にんにく	722 27.6 25.9 2.19	

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★米は、成田産こしひかり（一等米）を使用しています。
★8月28日、9月8・11・16・25日のデザートは学校配送になります。17日のナンも学校配送です。
◇◆おしらせ◆◇ 8月分の給食費の納付日（振替日）は、9月30日（水）
9月分の給食費の納付日は11月2日（月）です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（3・4年生）	
熱量：650kcal たんぱく質：24.4g（範囲21.1～32.5g） 脂質：18.1g（14.4g～21.7g） 食塩相当量：2.0g以下	659 25.9 20.0 2.54