

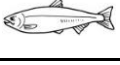


8月・9月 こんだてよていひょう



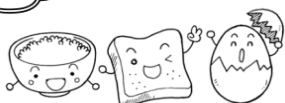
2020年

成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
						たんぱく質 ^{たんぱく}	無機質 ^{むきしつ}	ビタミン		炭水化物 ^{たんすいふつ}		脂質 ^{しじつ}
27	木	ごはん	○	ほうれんそうオムレツ なつやさいとうすらたまごのカレー ツナとわかめのサラダ (ドレッシング)		たまご ツナ ぶた肉 うすらたまご	牛乳 スチミル わかめ	ほうれん草 かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ	米 油 バター ドレッシング	716 25.5 27.4 2.65	
28	金	ごはん	○	とうふハンバーグてりやきソース むらくもじる キャベツのおかかあえ		とうふ なた ぶた肉 たまご とり肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのきだけ もやし ねぎ キャベツ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	588 27.4 17.4 2.48
31	月	ごはん	○	にくだんご しらたまじる きりぼしだいこんのいために	ぶどうゼリー	油あげ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	だいこん ねぎ 切干だいこん しいたけ 玉ねぎ	米 さとう 白玉もち ゼリー	ごま油 油	742 27.6 18.9 2.07
1	火	コアラパン	○	ハムチーズピカタ スパゲッティミートソース コーンサラダ (ドレッシング)	ヤクルト	たまご ハム ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ヤクルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	621 23.5 20.8 2.01
2	水	ごはん (ふりかけ)	○	さばしょうがじょうゆに とんじる やさいのごまあえ		さば ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	しょうが だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 さとう さつまいも	ごま	655 32.6 18.8 1.97
3	木	ごはん	○	ボークしゅうまい ちゅうかろうマロニースープ キムタクごはんのぐ	コアヨーグルト	ぶた肉 なた うすらたまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キムチ ごぼう だいこん きくらげ にら 玉ねぎ ねぎ キャベツ だけのこ	米 さとう でん粉 小麦粉	ごま油	731 26.0 21.3 3.23
4	金	ごはん	○	ぶたにくのみそふうみやき かきたまじる じゃがいものきんぴら		ぶた肉 みそ とうふ なた たまご さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ えのきだけ ねぎ ごぼう	米 さとう でん粉 じゃがいも	ごま 油	654 28.5 21.9 2.27
7	月	キャロット ピラフ	○	とりにくのハニーマスタードやき クラムチャウダー ほうれんそうのピーナッツあえ		とり肉 あさり ベーコン 白花豆	牛乳 スチミル	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ セロリ キャベツ もやし なし コーン	米 さとう はちみつ じゃがいも	バター ピーナッツ	773 34.1 23.9 3.13
8	火	きなこあげパン	○	ミネストローネ ツナサラダ (ドレッシング)	みかん ゼリー	きな粉 とり肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり グリーンピース コーン	パン さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	680 23.0 24.6 2.53
9	水	むぎごはん	○	にらまんじゅう シャージャンドウフ ちゅうかサラダ (ドレッシング)		ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳	にんじん にら きぬさや	玉ねぎ しいたけ だけのこ もやし きゅうり きくらげ キャベツ	米 小麦粉 さとう でん粉	ごま油 ごま ドレッシング	681 26.9 16.9 2.55
10	木	ごはん	○	あじのあげに とうふのみそじる ほうれんそうのじゃこあえ		あじ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 小魚 のり	にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ ねぎ もやし	米 でん粉 さとう	油	566 29.8 14.2 2.03
11	金	ごはん	○	チキンナゲット ポークカレー かんてんサラダ (ドレッシング)	くろごまプリン	とり肉 ぶた肉	牛乳 スチミル わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン	米 プリン じゃがいも 小麦粉	油 バター ドレッシング	753 25.0 24.3 2.37
14	月	ごはん	○	とりにくのてりやき なめこじる さんしょくごまあえ	アーモンド こざかな	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 小魚	ほうれん草 にんじん	なめこ えのきだけ 玉ねぎ ねぎ もやし	米 さとう	ごま アーモンド	641 31.2 21.6 2.92
15	火	チャーメン	○ 	ぎょうざ ごもくあんかけ いかくんサラダ	とうにゅう プリンタルト	ぶた肉 いか えび いかくん うすらたまご	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ しいたけ きゅうり	チャーメン でん粉 小麦粉 さとう タルト	油 ごま ごま油	622 25.0 30.3 2.28
16	水	ごはん	○	ブルコギ はるさめとちくわのスープ チョレギサラダ	アセロラミルク ゼリー	牛肉 ちくわ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら きぬさや	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう はるさめ ゼリー	ごま ごま油 ドレッシング	622 22.4 16.4 2.69
17	木	きのこごはん	○ 	さけのさいきょうやき さつまじる きゅうりのなんばんづけ	ヨーグルト ゼリー	さけ とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	しめじ ごぼう ねぎ きゅうり まいだけ	米 ゼリー さつまいも さとう	ごま油	682 29.7 18.9 2.61
18	金	ごはん	○	そぼろごはんのぐ けんちんじる ゆかりあえ	おはぎ	ぶた肉 とり肉 たまご 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	えだ豆 えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ	米 さとう さといも おはぎ	ごま	696 29.1 19.6 2.34
23	水	わかめごはん	○	あげだしとうふのおろしあんかけ にくじゃが いそべあえ	おこめの ババロア	とうふ ぶた肉	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん しめじ 玉ねぎ もやし えだ豆	米 さとう じゃがいも ババロア	油	673 23.2 18.7 2.83
24	木	ごはん	○ 	おやこどんのぐ さつまいものみそじる おかかあえ		とり肉 かつおぶし かまぼこ みそ たまご 油あげ 高野とうふ	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	玉ねぎ キャベツ えのきだけ もやし グリーンピース ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま ごま油	660 29.4 17.5 2.22
25	金	ごはん	○ 	かつおごまフライ (ソース) かぼちゃもちじる ぶたにくとやきとうふのもの	きよほう	かつお とり肉 油あげ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん ねぎ 玉ねぎ ごぼう しいたけ きよほう	米 さとう パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	709 32.4 18.1 2.28
28	月	ごはん	○	いかのチリソース にくだんごとはくさいのスープ パンパンジーサラダ	ヨーグルト	いか たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ はくさい しいたけ ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	697 32.9 17.8 2.47
29	火	ペーグル	○	オムレツデミグラスソースかけ こめこのシチュー コールスローサラダ (ドレッシング)		たまご パン ひよこ豆 ツナ	牛乳 スチミル	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン	パン 米粉 さとう じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	619 25.7 31.4 2.81
30	水	ごはん	○	とりのからあげ すましじる キャベツのしおこんぶあえ	マスカット ゼリー	とり肉 とうふ かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 でん粉 ゼリー	油 ごま ごま油	680 28.1 20.8 2.20

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

朝ごはん
毎日食べようね



今
月
の
産

【さつまいも】植松和孝（大沼）
【ぶた肉】4日 飯田裕一（大栄十倉）
【梨】一畑田裕樹（名古屋）
【米粉】JA成田



学校給食
摂取基準
(8～9歳)

エネルギー 650kcal
たんぱく質 21.1～32.5g
脂質 14.4～21.7g
食塩相当量 2未満

月平均

672
27.8
20.9
2.5

●●●お知らせ●●●

8月分の給食費は、9月30日が納付日（振替日）です。
9月分の給食費は、11月2日が納付日（振替日）です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。