

8月・9月 献立予定表

2020年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

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 もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる	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	無機質	ビタミン		炭水化物		
27	木	ごはん	○	ほうれん草オムレツ 夏野菜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 わかめ 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	860 29.4 29.2 2.91	
28	金	ごはん	○	とうふハンバーグ照り焼きソース むらくも汁 キャベツのおかか和え		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	744 33.4 20.4 2.92	
31	月	ごはん	○	肉団子 白玉汁 切干大根の炒め煮	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	897 31.8 20.5 2.40	ごま油 油
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 バター マヨネーズ	775 28.4 26.3 2.48	油 ドレッシング
2	水	ごはん (ふりかけ)	○	さば生醤油煮 とん汁 野菜のごま和え		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	814 38.6 21.1 2.26	ごま
3	木	ごはん	○	ボークしゅうまい 中華風マロニースープ キムタクごはんの具	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	876 29.5 23.2 3.71	ごま油
4	金	ごはん	○	ぶた肉のみそ風味焼き かきたま汁 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	846 36.0 27.1 2.71	ごま油
7	月	 体育祭振替休業日のため給食はありません 										
8	火	 体育祭振替休業予備日のため給食はありません 										
9	水	麦ごはん	○	にらまんじゅう ジャージンドウフ 中華サラダ (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 しんじけ だけのこ もやし きゅうり きくらげ キャベツ	米 麦 小麦粉 さとう でん粉	826 30.8 18.4 2.81	ごま油 ごま油 ドレッシング
10	木	ごはん	○	あじの揚げ煮 豆腐のみそ汁 ほうれん草のじゃこ和え		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	715 36.1 15.9 2.39	油
11	金	ごはん	○	チキンナゲット ボークカレー 寒天サラダ (ドレッシング)	くろごまプリン	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ 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	909 28.5 26.7 2.63	油 バター ドレッシング
14	月	ごはん	○	とり肉の照り焼き なめこ汁 三色ごま和え	アーモンド 小魚	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 アーモンド	820 38.8 25.9 3.43	ごま
15	火	チャーメン	○	ぎょうざ 五目あんかけ いかくんサラダ	豆乳プリン 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	769 29.8 37.7 2.69	油 ごま ごま油
16	水	ごはん	○	ブルコギ 春雨とちくわのスープ 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	771 26.4 18.0 3.17	ごま ごま油 ドレッシング
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 まいたけ	米 ゼリー さつまいも さとう	845 36.2 21.9 3.10	ごま油
18	金	ごはん	○	そぼろごはんの具 けんちん汁 ゆかり和え	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 しんじけ キャベツ	米 さとう さといも おはぎ	862 35.5 23.0 2.84	ごま
23	水	わかめごはん	○	揚げだし豆腐のおろしあんかけ にくじゃが いそべ和え	お米の 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	837 28.1 21.4 3.32	油
24	木	ごはん	○	親子丼の具 さつまいものみそ汁 おかか和え		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	829 35.3 19.7 2.60	ごま ごま油
25	金	ごはん	○	かつおごまフライ (ソース) かぼちゃもち汁 ぶた肉と焼き豆腐の煮物	巨峰	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 きょうほう	米 さとう パン粉 小麦粉 じゃがいも	888 39.3 21.1 2.66	油 ごま
28	月	ごはん	○	いかのチリソース 肉団子と白菜のスープ 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	864 38.7 20.3 2.91	油 ごま油 ごま
29	火	ベーグル	○	オムレツデミグラスソースかけ 米粉のシチュー コールスローサラダ (ドレッシング)		たまご 小麦粉 ひよこ豆 ツナ	牛乳 わかめ	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	787 33.4 37.9 3.61	油 生クリーム ドレッシング
30	水	ごはん	○	とりのから揚げ すまし汁 キャベツの塩昆布和え	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	798 31.2 21.4 2.41	油 ごま油

※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
地元産

【さつまいも】植松和孝 (大沼)
【ぶた肉】4日 飯田裕一 (大栄十余三)
【米粉】JA成田



学校給食
摂取基準
(12~14歳)

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

830kcal
27.0~41.5g
18.4~27.7g
2.5未満

月平均

825
33.1
23.7
2.86

〇●〇お知らせ〇●〇

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。