



8・9月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (Kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
8/27	木	○	ごはん	ポークカレー クリスマスチキン フレンチサラダ なりたのなし	こめ さとう ごむぎこ じゃがいも いんげんまめ	あぶら	とりにく ハム ぶたにく	牛乳	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なし	712 25.3 21.9 2.5	
28	金	○	ごはん	さけのオイネーズやき ごまあえ スタミナみそしる サワーゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	さけ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら もやし たまねぎ たけのこ にんにく	650 29.3 18.3 2.3	
31	月	○	ごはん	タコライスのご(こなチーズ) ポイルやさい ベーコンスープ サーターアンダギー	こめ さとう でんぶん ごむぎこ	あぶら バター	ぶたにく だいす ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ しめじ	733 28.2 25.4 2.0	
9/1	火	○	ごはん	さんまのオレンジに のりしおあえ つくねじる きよほう	こめ パンこ	ごまあぶら	さんま とりにく うすらたまご	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ はくさい もやし えのきたけ オレンジ ぶどう	649 26.5 23.8 2.2	
2	水	○	むぎごはん	ぶたにくのねぎみそやき こまつなあえ かきたまじる	こめ さとう おむぎ でんぶん	あぶら ごま	とりにく とうふ ぶたにく たまご みそ ツナ なると	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが ながねぎ だいこん しめじ	631 31.3 22.3 2.3	
3	木	○	コーン トースト	ハムサラダ ポークシチュー れいとウパイナップル	パン さとう ごむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト コーン グリンピース パイナップル たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ パイナップル	674 26.5 23.6 3.2	
4	金	○	ごはん	きすごまフライ(ソース) *こうやどうふのたまごとし なすのみそしる ももゼリー	こめ さとう パンこ ごむぎこ ゼリー	あぶら	とりにく たまご ぶたにく きす こうやどうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば たまねぎ なす もやし キャベツ しいたけ もも	649 27.7 18.6 2.1	
7	月	○	ごはん	すどり *はるさめとコーンのサラダ トックスープ なし	こめ さとう でんぶん トック はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり コーン なし だいこん ながねぎ	633 27.2 13.8 2.3	
8	火	○	ごはん	シイラのしろだしやき *とりにくとキャベツのマヨしょうゆいため かみなりじる マンゴプリン	こめ じゃがいも マンゴプリン	あぶら ごまあぶら	シイラ とりにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	616 29.8 17.1 2.2	
9	水	○	ごはん (ふりかけ)	とうふハンバーグ パリパリサラダ かぼちゃのみそしる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん あげめん	ごまあぶら ごま	とうふ ツナ とりにく みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり もやし しめじ	675 27.0 17.7 2.4	
10	木	○	スパゲティ ナポリタン	*ほうれんそうのキッシュ ブロッコリーといかのサラダ フルーツポンチ	スパゲティ さとう タルト しらたまもち サイダー	あぶら オリーブ油	ウイナー とりにく いか ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム コーン パイナップル もも みかん パナナ	670 25.9 22.1 2.2	
11	金	○	ごはん	さばのみそだれかけ いそかあえ けんちんじる オレンジ	こめ さとう さといも	あぶら ごま	さば みそ とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな しょうが もやし ごぼう だいこん ながねぎ オレンジ	624 26.0 19.3 2.2	
14	月	○	ごはん	しゅうまい *チンゲンサイとぶたにくのたまごいため ビーフンスープ	こめ さとう ごむぎこ でんぶん ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく ハム えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ ながねぎ キャベツ たまねぎ しめじ きくらげ はくさい たけのこ しいたけ	672 29.0 21.5 2.6	
15	火	○	ゆかりごはん	あじいちやほしやき ほうれんそうのおひたし にくどうふ レモンゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら	あじ ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう みずな しそ もやし えのきたけ たまねぎ ながねぎ	621 32.6 16.6 2.0	
16	水	○	ごはん	とりにくのあおのりやき *さけだいこん ごもくじる おこめのタルト	こめ さとう さつまいも タルト	ごま	とりにく さけ みそ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん はねぎ こまつな しょうが だいこん しめじ はくさい	693 32.1 20.3 2.4	
17	木	○	ごはん	かつに しおこんぶあえ えのきたけのみそしる アセロラミルクゼリー	こめ さとう パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん みつば こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	690 26.7 20.5 2.2	
18	金	○	ジャムサンド	ほきのレモンふうみやき イタリアンサラダ *カレーシチュー	パン ジャム ごむぎこ パンこ マカロニ	あぶら マーガリン	ほき 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 マッシュルーム	677 28.0 25.2 2.8	
23	水	○	ごはん	とりにくのあますに とうふサラダ(ドレッシング) ぶたもやしじる	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら しょうが にんにく キャベツ もやし たけのこ	610 29.4 17.6 2.1	
24	木	○	ごはん	かつおフライ(ソース) *くろまめとやさいのにも いもだんごじる りんご	こめ さとう ごむぎこ パンこ いもち	あぶら	かつお とりにく ぶたにく くろだいたす あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな れんこん ごぼう しいたけ だいこん ながねぎ りんご	666 24.9 15.5 2.0	
25	金	○	チャーハン	*ギョーザのごやき きゅうりのちゅうかあえ わかめスープ あんにんどうふ	こめ さとう でんぶん アソドク	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご とりにく ツナ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん しめじ しょうが	606 30.1 21.4 3.1	
28	月	○	ごはん	ぎゅうどんのご おかかあえ どろがめじる スイートポテト	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく みそ かまぼこ たまご かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな みずな しょうが たまねぎ はくさい なす	680 27.8 21.8 2.2	
29	火	○	ごはん	いわしのピリからあげ ぶたにくのごまみそあえ ゆばのすましじる ひとくちみかんゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま	いわし みそ とりにく ゆば ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ キャベツ だいこん しいたけ	650 30.1 20.3 2.3	
30	水	○	ちゅうかめん	ジャージャーめんのぐ かいそうサラダ ピザポテト	ちゅうかめん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら オリーブ油	ぶたにく だいす みそ ベーコン	牛乳 かいそう チーズ	にんじん にら ピーマン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり	671 30.2 23.2 2.2	

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★今月は、調理スタッフのおすすめメニューを取り入れています。*マークのついた料理です。ご注意ください!
★給食費の振替日は、8月分は9月30日(水) 9月分は11月2日(月)です。

◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆
8月31日(月) タコライス&サーターアンダギー(沖縄県)
沖縄の名物料理を作ってみます。タコライスは、
ごはんにくと野菜をのせ、チーズをかけて食べましょう。
9月28日(月) 泥亀汁(滋賀県)
ごま入りみそ汁(泥)に、なす(亀)が浮かぶように見える
ことから、こう呼ばれるようになったそうです。

学校給食摂取基準(8~9歳)	8・9月平均
熱量: 650kcal	658kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	28.3g (17%)
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%	20.3g (28%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.3g