



# 9月 よていこんだてひょう



令和2年

美郷台小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	火	○	ごはん	サケのオイネーズやき きりぼしサラダ にくだんごスープ	さけ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゃべつ えのき はくさい しめじ ながねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	651 33.5 20.2 2.5
2	水	○	むぎごはん	ぶたどんのぐ ツナとやさいのごまあえ すましじる りんごヨーグルト	ぶたにく なると	牛乳 ヨーグルト	こまつな	きゃべつ えのき	こめ むぎ さんおんとう ふ	あぶら ごま	656 28.1 15.9 2.4
3	木	○	たてわり コッペパン	フランクフルトケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ コンソメスープ アセロラゼリー	フランク とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご きゃべつ	こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	675 26.0 27.4 2.7
4	金	○	ごはん (ふりかけ)	あじフライ Pソース こまつなサラダ とんじる	あじ とうふ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう もやし きゅうり コーン ねぎ	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	607 25.9 16.1 2.6
7	月	○	むぎごはん	はるまき ビビンバ わかめスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし ながねぎ えのきたけ	むぎ さとう はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	694 24.3 26.1 2.8
8	火	○	バターロール パン	ハムチーズピカタ パンネミートソース ブロッコリーサラダ	ハム チーズ だいす きゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ	こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	665 25.1 29.0 2.9
9	水	○	ごはん	豚肉りんごソース れんこんサラダ きのこみそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	れんこん しいたけ きゅうり たまねぎ えのきたけ りんご ながねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	647 26.8 23.2 2.2
10	木	○	ごはん	ぎょうざ② ナムル カルビスープ ひとくちみかんゼリー②	ぶたにく きゅうにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが たけのこ しめじ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	645 22.4 18.7 1.8
11	金	○	はつがまい ごはん	ほうれんそうオムレツ ビーフカレー 成田でとれたなし	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく しょうが なし	こめ さとう はつがまい	あぶら	694 23.2 18.3 2.3
14	月	○	ごはん	ひれかつ Pソース もやしとコーンのおひたし ごまみそしる チョコウエハース	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん えのき	こめ さつまいも ウエハース	あぶら ごま	648 22.5 20.7 1.9
15	火	○	あおな チャーハン	とりにくぴりからやき のりごまあえ マロニースープ かたぬきチーズ	ベーコン とりにく なると	牛乳 わかめ のり チーズ	にんじん こまつな チンゲンサイ	はくさい もやし しめじ ながねぎ	こめ	あぶら ごまあぶら	621 31.5 20.2 2.7
16	水	○	はつがまい ごはん	さんまのかばやき わふうサラダ けんちんじる	さんま とうふ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	こめ さとう はつがまい	あぶら	672 24.7 23.8 2.4
17	木	○	まるわりパン	ハンバーグトマトソース フレンチサラダ ウイナーポトフ	とりにく ぶたにく ウイナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	きゃべつ きゅうり セロリ たまねぎ	さとう じゃがいも クルトン こむぎこ	あぶら	610 24.2 22.7 2.8
18	金	○	ごはん	ぶたにくのねぎしおいため ごもくじる こめこマドレーヌ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく ながねぎ もやし たまねぎ レモン しょうが	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	706 24.4 22.7 2.0
23	水	○	ごはん	さばのこうみだれかけ しおこんぶあえ じゃがいものみそしる こくとうビーンズ	さば みそ だいす	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり たまねぎ きゃべつ ねぎ しょうが にんにく	こめ じゃがいも こくとう	あぶら ごま	668 25.1 22.6 2.5
24	木	○	いろいろ ごはん	とりにくてりやきレモンしょうゆ いかくんサラダ ジュリエヌスープ スイートポテト	いか とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり レモン きゃべつ たまねぎ セロリ	こめ さつまいも むぎ	あぶら	640 28.9 16.5 2.9
25	金	○	ごはん	このはてんぷら しらたきのいために とうふとわかめのみそしる アップルシャーベット	ぶたにく みそ すりみ とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん こまつな	エリンギ コーン ながねぎ	こめ	あぶら	632 24.9 17.8 2.6
28	月	○	ごはん (ふりかけ)	ほきカレーやき さといもそぼろに かきたまじる	ほき とうふ たまご とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	しめじ ながねぎ	こめ さとい も	あぶら	609 30.6 15.2 2.5
29	火	○	むぎごはん	コーンしゅうまい② ちゅうかどんのぐ Pしょうゆ アンニンとうふ	ぶたにく いか えび うすら	牛乳	にんじん	たまねぎ たいりく しいたけ はくさい きぬ さや にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	707 27.0 21.0 2.6
30	水	○	ごはん	とりのからあげ② たくあんあえ さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり ながねぎ だいこん	こめ さつまいも	あぶら ごま でんぶん	673 29.9 17.7 2.2

★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（コシヒカリ1等米）は成田市産です。

★2日,3日,24日, 25日, 29日 のデザートは学校配送になります。

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

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal	656
たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%	26.5
脂質：摂取エネルギー全体の20～30%	20.8
食塩相当量：2.0g未満	2.5