８・９月　よていこんだてひょう

令和２年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	副食	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
27	木	○	ココア あげパン	いかくんサラダ カレーポタージュ れいとうみかん	いか　とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	だいこん　きゅうり キャベツ　切り　みかん 玉ねぎ　グリンピース	パン　さとう	油	802 29.4 26.6 3.47
28	金	○	チャーハン	はるまき わんたんスープ ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉　なると 卵	牛乳	にんじん パセリ	ねぎ　はくさい たけのこ　しいたけ キウイフルーツ	米　わんたん 麦	油	802 22.6 25.3 3.37
31	月	○	ごはん {ひじきふりかけ}	さけのみそマヨネーズやき やさいのごまあえ しらたまじる	さけ　みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ こまつな ほうれん草	もやし　キャベツ だいこん　ねぎ しいたけ	米　さとう 白玉もち	ごま マヨネーズ	848 33.0 25.9 2.27
9／1	火	○	むぎごはん	とうふハンバーグてりやきソース おかかあえ じゃがいものみそしる なしゼリー	とうふ　とり肉 油あげ　みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな きぬさや	えのきたけ　ねぎ 玉ねぎ　もやし キャベツ	米　さとう でん粉 じゃがいも ゼリー　麦	ごま ごま油	834 29.9 20.4 3.25
2	水	○	ピタパン	チリコンカン ツナポテトサラダ（マヨネーズ） チーズスープ オレンジ	ぶた肉　とり肉 大豆　卵 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ　キャベツ グリンピース きゅうり　えだ豆 コーン　オレンジ	ピタパン パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ	768 36.2 28.1 3.76
3	木	○ ミルメーク ココア	ごはん	ぼうぎょうざ ビビンバ わかめとトックのスープ	ぶた肉　卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	大豆もやし ぜんまい　ねぎ はくさい　コーン	米　さとう トック	油 ごま油 ごま	802 25.6 16.2 2.81
4	金	○	わかめごはん	とりにくのからあげ ごまずあえ えびだんごのすましじる ウエハース	とり肉　えび	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 きぬさや	たけのこ　しめじ きゅうり　もやし	米　さとう でん粉　麦 ウエハース	油 ごま油 ごま	810 32.9 22.0 3.45
7	月	○	きりこぶ ごはん	てづくりさつまあげ きゅうりのなんばんづけ はなふのすましじる サキサキチーズ	とり肉　たら みそ　卵 とうふ　なると 油あげ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん	しいたけ　ねぎ えだ豆　きゅうり えのきたけ	米　さとう でん粉 花ふ　麦	油 ごま油	775 33.3 22.6 3.94
8	火	○	ごはん	ぶたにくのみそふうみやき ツナとやさいのごまあえ のっぺいじる	ぶた肉　みそ ツナ　油あげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし　ねぎ だいこん　しいたけ	米　さとう 里いも でん粉	ごま	826 32.3 29.2 2.43
9	水	○	スパゲティー	ハムチーズピカタ コーンとかにかまぼこのサラダ（マヨネーズ） ペスカトーレソース ラフランスゼリー	ハム　卵　えび 牛肉　ベーコン いか　あさり かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	コーン　きゅうり キャベツ　セロリ 玉ねぎ	スパゲティ 小麦粉 ゼリー	油 マヨネーズ バター	781 34.9 31.4 3.35
10	木	○	ごはん	さんまのかばやきふう わふうサラダ さつまじる カルシウムヨーグルト	さんま とり肉　みそ 油あげ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草	えのきたけ　ねぎ ごぼう　だいこん	米　さとう でん粉 さつまいも	油　ごま油	894 32.0 27.5 2.36
11	金	○	カレーピラフ	とりにくのマリネやき トマトとたまごのスープ なし	ウィンナー とり肉　卵 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ　コーン　なし マッシュルーム グリンピース　レタス	米　麦 でん粉	バター 油	796 37.2 26.4 3.18
14	月	○	ごはん	プルコギ チョレギサラダ ちゅうかふうマロニースープ りんごゼリー	牛肉　うずら卵 なると	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ　たけのこ きくらげ　しめじ ねぎ　キャベツ きゅうり	米　さとう でん粉 マロニー ゼリー	油 ごま油 ごま	811 27.2 20.8 3.11
15	火	○	むぎごはん	ししゃものごまフライ もやしのあえもの みそいももちじる	ししゃも とり肉　油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし　きゅうり コーン　だいこん ねぎ	米　麦 さとう いももち	油 ごま油 ごま	851 35.9 25.8 2.52
16	水	○	くろ しょくパン 〔キャラメルクリーム〕	なすのミートソースグラタン こんにゃくサラダ ABCスープ アップルシャーベット	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	なす　きゅうり キャベツ　玉ねぎ はくさい　コーン りんご	パン　マカロニ じゃがいも キャラメルクリーム	ドレッシング バター	832 26.2 25.6 3.18
17	木	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ いそべあえ にくじゃが ヨーグルト	とうふ　とり肉 ぶた肉	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草 いんげん	えのきたけ　もやし しいたけ　玉ねぎ	米　さとう でん粉 じゃがいも	油	840 32.9 18.3 2.22
18	金	○	はつがまい ごはん	ポークカツ かみかみかいそうサラダ きのこカレー かじゅうグミ	ぶた肉	牛乳　チーズ わかめ ちりめんじゃこ スキムミルク	にんじん	切り干しだいこん キャベツ　えだ豆 玉ねぎ　しめじ エリンギ	米 じゃがいも グミ	ドレッシング 油	902 30.2 23.2 3.70
23	水	○	むぎごはん	あげぎょうざ くらげのあえもの とりクッパ ヨーグルトゼリー	ぶた肉　とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり　たけのこ しめじ　しいたけ ねぎ	米　麦 さとう ゼリー	ごま油 油 ごま	811 25.8 22.1 3.08
24	木	○	ごはん	おやこどんのぐ きゅうりのふうみづけ すましじる おはぎ	とり肉 かまぼこ 高野どうふ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ　えのきたけ グリンピース きゅうり　しいたけ ねぎ	米　さとう おはぎ	ごま油	832 30.8 20.5 2.73
25	金	○	パエリア	ほうれんそうグラタン ミネストローネ りんご	ベーコン　いか えび　あさり ツナ　とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 いんげん	玉ねぎ　キャベツ セロリ　えだ豆 りんご　マッシュルーム	米　麦 じゃがいも さとう	油 バター オリーブオイル	810 31.3 25.7 3.46
28	月	○	むぎごはん 〔あじつけのり〕	さばのたつたあげ そくせきづけ とんじる	さば　かつお節 ぶた肉　みそ	牛乳 のり	にんじん	はくさい　キャベツ つぼづけ　だいこん ねぎ　ごぼう	米　麦　里いも でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	801 31.5 22.6 2.35
29	火	○	ごはん	にらまんじゅう はっぽうさい きゅうりともやしのナムル	ぶた肉　いか えび　うずら卵	牛乳	にんじん にら	はくさい　玉ねぎ ヤングコーン　もやし　コーン しいたけ　きゅうり	米　でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	777 32.7 19.2 2.78
30	水	○	ベーグル	とりにくのバーベキューソース れんこんチップス こめこのシチュー バナナ	とり肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ　れんこん マッシュルーム バナナ	ベーグル さとう じゃがいも 米粉	油	805 39.4 29.1 3.83

★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）、れんこん、さつまいもは成田市産です。
★１日,９日,１０日,１４日,１７日,２３日,２４日のデザートは学校配送です。

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。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal　たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30%　食塩相当量：2.5ｇ未満