



# 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（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
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 グリッピー	パン さとう	油	695 24.6 23.0 2.93
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 なた 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	668 19.7 24.4 2.94
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	653 25.9 20.8 1.92
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	664 24.4 17.7 2.68
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 グリーンピース 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	608 28.2 22.3 2.96
3	木	○	ごはん	ほうきょうざ ビビンバ わかめとトックのスープ	ぶた肉 卵 なた	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	636 20.9 14.3 2.34
4	金	○	わかめごはん	とりにくのからあげ ごますあえ えびだんごのすましじる	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	油 ごま油 ごま	643 29.4 19.0 2.97
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 ひとくちりんごゼリー	とり肉 たら みそ 卵 とうふ なた 油あげ	牛乳 こんぶ	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 ゼリー 花ふ 麦	油 ごま油	602 22.9 16.7 3.05
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	668 27.1 25.5 2.07
9	水	○	スパゲティ	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） パスカトーレソース 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	647 28.8 25.2 2.68
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	725 26.8 23.6 1.98
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 グリーンピース レタス	米 麦 でん粉	バター 油	604 29.0 20.7 2.60
14	月	○	ごはん	ブルコギ チョレギサラダ ちゅうかふうマロニースープ	牛肉 うすら卵 なた	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	油 ごま油 ごま	611 22.9 18.3 2.64
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 いもち	油 ごま油 ごま	687 30.2 22.9 2.14
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 こんにやくサラダ 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	668 21.4 21.0 2.53
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	673 27.7 15.9 1.91
18	金	○	はつがまい ごはん	ホークカツ 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	715 23.9 20.2 3.07
23	水	○	むぎごはん	あげきょうざ くらげのあえもの とりクッパ	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	ごま油 油 ごま	631 22.0 20.8 2.64
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 高野とうふ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース きゅうり しいたけ ねぎ	米 さとう おはぎ	ごま油	694 27.6 18.5 2.42
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 炒りオイル	628 26.0 21.1 2.86
28	月	○	むぎごはん 【あじつかけのり】	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	640 26.0 19.5 2.00
29	火	○	ごはん	にらまんじゅう はっぼうさい きゅうりともやしのナムル	ぶた肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん にら	はくさい 玉ねぎ ツナ 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	610 26.3 16.5 2.30
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	645 30.6 24.5 3.00

★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,17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（8～9歳）  
 熱量：650kcal 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：2.0g未満