



献立予定表



令和2年 8月・9月

下総みどり学園（後期課程）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて				主な材料と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	副食	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
27	木	麦ご飯	○	ビーフカレー コーンサラダ	オレンジ	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ オレンジ にんにく しょうが グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋 はちみつ	油	858	28.2
28	金	麦ご飯	○	ホイコーロー丼の具 春雨スープ	冷凍 りんご	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	787	31.7
31	月	ご飯	○	えびシューマイ（2個） 牛肉と野菜の炒め物	フルーツ 白玉	牛肉 豚肉 えび	牛乳	人参 にら	しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ みかん パイン もも レモン	米 砂糖 片栗粉 白玉もち ゼリー 小麦粉	油 ごま油	894	28.8
1	火	テーブル☆ ロール (メープルゼリー)	○	鶏肉のレモン焼き ほうれん草ときのこのソテー チリコンカンスープ		鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 トマト パセリ	コーン 玉ねぎ マッシュルーム しょうが レモン しめじ	パン 砂糖	油 バター	802	39.6
2	水	ご飯	○	いかのしょうが焼き 塩昆布とキャベツの和え物 辛み炒め		いか ハム かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 絹さや	たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	823	41.4
3	木	ご飯	○	鯖の味噌煮 ほうれん草とねぎのポン酢和え 鶏団子とキャベツのスープ	ぶどう ゼリー	鯖 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし ねぎ キャベツ しめじ	米 春雨 ゼリー		766	29.6
4	金	麦ご飯	○	ハヤシライスソース キャベツのたくあん和え	冷凍 みかん	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく たくあん マッシュルーム グリーンピース みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま 油	812	27.1
7	月	麦ご飯	○	トンテキ玉ねぎソース ひじきの磯煮 味噌 豆腐となめこの味噌汁		豚肉 ちくわ 豆腐 大豆 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 しそ	なめこ ねぎ だいこん 玉ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	815	33.9
8	火	バター☆ ロール	○	白身魚のフライ タルタルソース イタリアンサラダ スープカレー		ほき ハム 鶏肉 うずらたまご	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが	パン じゃが芋 はちみつ	油	839	34.6
9	水	麦ご飯	○	豚丼の具 たまごスープ	梨	豚肉 たまご	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう えのきたけ 玉ねぎ 梨	米 麦 砂糖 片栗粉		842	31.5
10	木	いりこ菜 めし	○	鰯の梅煮 こんにゃくのおかか煮 白玉汁	☆ ヨーグルト	鰯 鶏肉 大豆 ちくわ 油揚げ かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 絹さや	たけのこ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 しらたまもち	油	789	31.9
11	金	麦ご飯	○	えびぎょうざ（3個） たまごときくらげの中華炒め ワフタンスープ	マンゴー プリン	豚肉 鶏肉 たまご えび	牛乳	人参 にら こねぎ	玉ねぎ きくらげ にんにく しょうが もやし	米 小麦粉 麦 ワフタン プリン	油 ごま油	861	32.1
14	月	ご飯 {しそかつお ふりかけ}	○	シルバー香り味噌漬け 和風サラダ すいとん汁	ラフランス ゼリー	シルバー 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 砂糖 すいとん ゼリー	油	813	33.9
15	火	麦ご飯	○	ハンバーグ（おろしソース） 人参サラダ ベーコンと小松菜のスープ		鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 小松菜	大根 えのきたけ 玉ねぎ きゅうり セロリ	米 麦 砂糖	油	783	29.5
16	水	ご飯	○	鮭の南蛮漬け 切干大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁	もも ゼリー	鮭 味噌 鶏肉 だいす さつまあげ	牛乳 わかめ	人参	切干大根 ねぎ しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油	840	33.1
17	木	パスカ トーレ	○	ひじきとツナのサラダ	チーズ 蒸しパン	いか えび ほたて ツナ ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース きゅうり	スパゲティ 砂糖 片栗粉 蒸しパン	油	725	34.5
18	金	栗ご飯 (ごま塩)	○	鯖の青じそ西京漬け ごぼうの炒め煮 具だくさん味噌汁	わらび もち	鯖 味噌 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 栗 わらびもち	油	784	31.3
23	水	うどん☆	○	五目うどん汁 揚げ出し豆腐あんかけ のりマヨサラダ	抹茶 ワッフル	鶏肉 かまごこ なると 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	うどん 砂糖 片栗粉 ワッフル	油 ごま マヨネーズ	763	31.8
24	木	ご飯	○	鯖のピリ辛焼き 五目豆 豚汁		鯖 鶏肉 豚肉 ちくわ 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	848	42.4
25	金	ご飯	○	手作り松風焼き ごま和え けんちん汁	チーズ	鶏肉 豆腐 たまご 味噌 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	しょうが ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根	米 砂糖 里芋 パン粉	油 ごま	859	36.0
28	月	ご飯	○	花シューマイ（2個） 豚肉のオイスターソース炒め 中華風たまごスープ	紫芋 チップス	鶏肉 豚肉 味噌 たまご ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく コーン	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 紫芋	油 ごま油	841	33.9
29	火	ご飯	○	秋刀魚の甘露煮 磯和え さつま汁	黒ごま プリン	秋刀魚 豚肉 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	もやし 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 さつま芋 プリン	油	816	29.1
30	水	ご飯	○	鶏のから揚げ（3個） くるみ和え 大根となめこの味噌汁		鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	にんにく しょうが もやし 大根 ねぎ なめこ	米 片栗粉	油	827	31.7

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

米、梨、栗、さつまいも、人参、小松菜は成田産(下総地区)です。

学校給食摂取基準（中学生）
エネルギー：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

8月9月
平均値

エ	817
たん	32.9
脂	24.9
塩	2.9



はしを忘れずに
持ってきて
くださいね！



毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！



8月分の給食費振替日は9月30日（水）
9月分の給食費振替日は11月2日（月）です。

