



献立予定表



令和2年 8月・9月

下総みどり学園（前期課程）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			デザート その他	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		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	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	脂質 (g)		食塩相当量 (g)
27	木	むぎごはん	○	ビーフカレー コーンサラダ	オレンジ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ 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	こめ むぎ さとう じゃがいも はちみつ	あぶら	696	23.4
												19.6	2.3
28	金	むぎごはん	○	ホイコーローどんのぐ はるさめスープ	れいとう りんご	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しいたけ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ りんご	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	622	25.7
												17.4	2.0
31	月	ごはん	○	えびシューマイ（1個職2個） ぎゅうにくとやさいのいためもの	フルーツ しらたま	ぎゅうにく ぶたにく えび	牛乳	にんじん 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	こめ さとう かたくりこ しらたまもち ビリー ちひさ	あぶら ごまあぶら	671	21.7
												18.7	1.4
1	火	テーブル★ ロール (メーブルゼリー)	○	とりにくのレモンやき ほうれんそうときのこのソテー チリコンカンスープ		とりにく ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	コーン たまねぎ マッシュルーム しょうが レモン しめじ	パン さとう	あぶら バター	674	32.0
												24.7	2.9
2	水	ごはん	○	いかのしょうがやき しおこんぶとキャベツのあえもの からみいため		いか ハム かつおぶし とりにく あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん きぬさや	たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	642	33.1
												18.5	2.75
3	木	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうとねぎのぼんすあえ とりだんごときゃべつのスープ	ぶどう ゼリー	さば かつおぶし とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ねぎ キャベツ しめじ	こめ はるさめ ゼリー		594	23.4
												16.6	2.2
4	金	むぎごはん	○	ハヤシライスソース きゃべつのたくあんあえ	れいとう みかん	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ 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	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	665	22.6
												18.0	2.3
7	月	むぎごはん	○	トンテキたまねぎソース ひじきのいそに とうふとなめこのみそしる		ぶたにく ちくわ とうふ だいず みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん しそ	なめこ ねぎ だいこん たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	662	28.4
												25.1	2.4
8	火	バター★ ロール	○	しろみぎかなのフライ 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 とりにく うずらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも はちみつ	あぶら	644	26.4
												29.1	2.5
9	水	むぎごはん	○	ぶたどんのぐ たまごスープ	なし	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう えのきたけ たまねぎ なし	こめ むぎ さとう かたくりこ		662	25.3
												20.3	2.4
10	木	いりこな めし	○	いわしのうめに こんにゃくのおかかに しらたまじる	★ ヨーグルト	いわし とりにく だいず ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな きぬさや	たけのこ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう しらたまもち	あぶら	660	27.2
												17.9	1.8
11	金	むぎごはん	○	えびぎょうざ（2個職3個） たまごときくらげのちゅうかいため ワントンスープ	マンゴー プリン	ぶたにく とりにく たまご えび	牛乳	にんじん にら こねぎ	たまねぎ きくらげ にんにく しょうが もやし	こめ こむぎこ むぎ ワントン プリン	あぶら ごまあぶら	683	25.8
												22.0	2.3
14	月	ごはん { しそかつお ふりかけ }	○	シルバーかおりみそづけ わふうサラダ すいとんじる	ラフランス ゼリー	シルバー みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ	こめ さとう すいとん ゼリー	あぶら	632	26.2
												18.4	2.2
15	火	むぎごはん	○	ハンバーグ（おろしソース） にんじんサラダ ベーコンとこまつなスープ		とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ きゅうり セロリ	こめ むぎ さとう	あぶら	627	24.1
												22.6	2.4
16	水	ごはん	○	さけのなんばんづけ きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	もも ゼリー	さけ みそ とりにく だいず さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ しいたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	666	26.2
												14.9	2.5
17	木	ペスカ トーレ	○	ひじきとツナのサラダ	チーズ むしパン	いか えび ほたて ツナ ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 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 さとう かたくりこ むしパン	あぶら	627	29.3
												22.2	2.7
18	金	くりごはん (ごましお)	○	さわらのあおじそさいきょうづけ ごぼうのいために ぐだくさんみそしる	わらび もち	さわら みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう くり わらびもち	あぶら	658	26.2
												17.4	2.2
23	水	うどん★	○	ごもくうどんじる あげだしとうふあんかけ のりマヨサラダ	まっちゃ ワッフル	とりにく かまごこ なると とうふ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ えのきたけ	うどん さとう かたくりこ ワッフル	あぶら ごま マヨネーズ	631	26.1
												25.0	2.7
24	木	ごはん	○	さばのピリからやき ごもくまめ とんじる		さば とりにく ぶたにく ちくわ とうふ だいず あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	647	32.5
												21.0	2.0
25	金	ごはん	○	てづくりまつかぜやき ごまあえ げんちゃんじる	チーズ	とりにく とうふ たまご みそ あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん	こめ さとう さといも パンこ	あぶら ごま	673	29.1
												25.6	1.8
28	月	ごはん	○	はなシューマイ（1個職2個） ぶたにくのオイスターソースいため ちゅうかふうたまごスープ	むらさき いも チップス	とりにく ぶたにく みそ たまご ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく コーン	こめ こむぎこ さとう かたくりこ むらさきいも	あぶら ごまあぶら	629	26.0
												20.2	2.0
29	火	ごはん	○	さんまのかんろに いそあえ さつまじる	黒ごま プリン	さんま ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さつまいも プリン		655	23.8
												22.6	2.1
30	水	ごはん	○	とりのからあげ（2個職3個） くるみあえ だいこんとなめこのみそしる		とりにく みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし だいこん ねぎ なめこ	こめ かたくりこ	あぶら	633	24.2
												22.2	2.0

*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（小学生）
エネルギー：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

8月9月
平均値

エ 650
た 26.5
脂 20.9
塩 2.2



はしを忘れずに
持ってきて
くださいね！



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。

