

8・9月 学校給食予定献立表

令和2年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal)	
			主食	副食	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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色やさい	その他のやさい 果物	穀類・いも類 さとう	あぶら脂		
27	木	○	麦ご飯	ホイコーロー もやしとコーンのおひたし ワンタンスープ 冷凍マンゴー	豚肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし コーン キャベツ 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	工 た 脂 塩	792 27.8 17.3 2.4
28	金	○	麦ご飯	ししゃもの南蛮漬け 2本 ポパイサラダ 五目汁 かみかみ大豆	とり肉 油揚げ 大豆 かつお節	牛乳 ちりめん のり	にんじん こまつな ほうれん草	長ねぎ もやし 大根	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま	工 た 脂 塩	831 33.1 22.6 2.7
31	月	○	ご飯	夏野菜カレー 国産豚ヒレカツ わかめサラダ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ トマト	にんにく 玉ねぎ スッキーニ なす	米 小麦粉	サラダ油 バター ごま油 ごま	工 た 脂 塩	861 30.3 25.1 2.8
1	火	○	はなやかご飯	鮭のオイネーズ焼き ばいせんごま和え むらくも汁 プチトマト	鮭 なると 豆腐 たまご	牛乳	チンゲンサイ こまつな プチトマト	もやし キャベツ	米 上白糖	ごま	工 た 脂 塩	821 34.9 27.5 2.9
2	水	○	甘納豆パン	なすの手作りグラタン コーンサラダ ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト	にんにく なす 玉ねぎ コーン キャベツ	甘納豆パン 上白糖 パン粉	オリーブ油 サラダ油	工 た 脂 塩	841 26.2 23.6 2.2
3	木	○	麦ご飯	あじのアーモンドフライ ひじきの五目煮 沢煮椀 梨	あじ ちくわ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 パン粉	サラダ油	工 た 脂 塩	805 31.1 22.1 2.4
8	火	○	ご飯 (のりの佃煮)	赤魚の白醤油焼き 切り干し大根の煮物 おじゃがもち汁 アセロラゼリー	赤魚 とり肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	切り干し大根 大根 ねぎ ごぼう	米 おじゃがもち のり	サラダ油	工 た 脂 塩	812 33.0 15.7 2.6
9	水	○	ご飯	えびぎょうざ 中華あえ マーボー豆腐	かまぼこ たまご 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	米 マロニー 上白糖	ごま油 ごま サラダ油	工 た 脂 塩	815 29.8 24.4 2.8
10	木	○	麦ご飯	さんまの甘露煮 のりマヨあえ かぶの味噌汁	さんま かまぼこ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 かぶ にんじん	しょうが れんこん キャベツ かぶ	米 麦 ざらめ糖	ごま	工 た 脂 塩	868 33.8 27.9 2.7
11	金	○	ご飯	豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 豆腐とわかめの味噌汁 ヨーグルト	豚ロース 豆腐 油揚げ	牛乳	かぼちゃ	しょうが にんにく 長ねぎ	米 上白糖	サラダ油	工 た 脂 塩	865 34.2 23.8 2.8
14	月	○	焼きそば	たれ付き肉だんご ごぼうサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり バナナ	焼きそば麺	サラダ油 ごま	工 た 脂 塩	780 26.8 28.6 2.7
15	火	○	麦ご飯	豚キムチ もやしのおひたし 春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉 たまご とり肉	牛乳	にら にんじん こまつな	にんにく 白菜 長ねぎ もやし コーン	米 麦 上白糖	サラダ油 ごま	工 た 脂 塩	825 30.4 20.9 3.1
16	水	○	ご飯	いわしのみぞれ煮 千草あえ 切り干し大根の味噌汁 手作り黒蒸しパン	油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 切り干し大根 長ねぎ	米 上白糖 小麦粉 黒糖	ごま ごま油	工 た 脂 塩	843 30.5 18.3 2.7
17	木	○	麦ご飯	鶏のから揚げ(10ヶ) 2個 じゃこ昆布サラダ けんちん汁	とり肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ ごぼう	米 麦 片栗粉 里いも	ごま油 ごま	工 た 脂 塩	856 36.5 21.2 2.9
18	金	○	ピザトースト	スコッチエッグ ダイスポテトサラダ フルーツミックス	ソフトサラミ たまご とり肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶	食パン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	工 た 脂 塩	833 26.4 33.0 2.9
23	水	○	ご飯	さばの味噌煮 和風サラダ 豚汁 柿	豚肉	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根 柿	米 砂糖	サラダ油	工 た 脂 塩	860 30.5 26.2 3.1
24	木	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ	豆腐 とり肉 豚肉 まめプラス	牛乳	トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 米粉 パン粉	バター サラダ油	工 た 脂 塩	835 31.7 22.4 3.2
25	金	○	ご飯	納豆あえ 大学芋 つみれ汁 みかん	豆腐 いわし	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 さつまいも 砂糖	ごま サラダ油	工 た 脂 塩	817 24.3 16.5 2.6
28	月	○	ご飯	牛丼(真) いそかあえ 真だくさん豆乳汁 プチトマト	牛肉 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん プチトマト	しょうが 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	工 た 脂 塩	790 29.8 20.6 2.8
29	火	○	麦ご飯	ほきのタルタルフライ おかかあえ じゃが芋と生揚げのそぼろ煮 巨峰	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	こまつな さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ 巨峰	米 麦 砂糖	サラダ油	工 た 脂 塩	874 31.3 24.7 2.0
30	水	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	たこのたこ焼き 2個 れんこんサラダ りんご	ハム とり肉 なると	牛乳	こまつな にんじん	れんこん 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ キャベツ りんご	ソフト麺 上白糖 片栗粉	サラダ油	工 た 脂 塩	803 29.8 17.4 3.1
給食回数			21	回	学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量：830kcal たんぱく質： 摂取114g-全体の13~30% 脂質：摂取114g-全体の25~30% 食塩：2.5g以下		8・9月 平均値		工 た 脂 塩	830 30.6 22.8 2.7

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

