

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（小学校）

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	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 (g)	脂質 (g)
					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			
27	木	○	むぎごはん	ホイコーロー もやしとコーンのおひたし ワントンスープ れいとうマンゴー	ぶた肉 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 むぎ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	工 627 た 23.5 脂 15.7 塩 1.9	
28	金	○	むぎごはん	ししゃものなんばんづけ ポパイサラダ ごもく汁 かみかみ大豆	とり肉 油あげ 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 だいこん	米 むぎ 砂糖	サラダ油 白ごま	工 634 た 26.0 脂 18.7 塩 2.2	
31	月	○	ごはん	夏やさいカレー こくさんヒレカツ わかめサラダ	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ ぶたにく	かぼちゃ トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす	米 小むぎ粉	サラダ油 バター ごま油 ごま	工 660 た 23.7 脂 21.5 塩 2.3	
1	火	○	はなやかごはん	さけのオイネーズ焼き はいせんごま和え むらくも汁 プチトマト	さけ なると とうふ 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 633 た 27.3 脂 23.4 塩 2.4	
2	水	○	甘なっとうパン	なすの手作りグラタン コーンサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉	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	白砂糖 パン粉	オリーブ油 サラダ油	工 670 た 22.1 脂 20.4 塩 1.7	
3	木	○	むぎごはん	あじのアーモンドフライ ひじきのごもくに さわにわん なし	あじ ちくわ 大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう だいこん ねぎ えのきだけ	米 むぎ パン粉	サラダ油	工 627 た 24.8 脂 18.3 塩 2.1	
4	金	○	ごはん	ハヤシライス プレーンオムレツ えだまめサラダ りんご	牛肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 砂糖 小むぎ粉	サラダ油 バター	工 698 た 24.7 脂 23.6 塩 2.3	
7	月	○	焼きそば	たれつき肉だんご ごぼうサラダ バナナ	ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり バナナ	やきそばめん	サラダ油 ごま	工 624 た 23.5 脂 23.8 塩 2.3	
8	火	○	ごはん (つくだに)	赤魚の白しょうゆ焼き きりぼしだいこんのもの おじゃがもち汁 アセロラゼリー	赤魚 とり肉 さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん だいこん ねぎ ごぼう	米 おじゃがもち のり	サラダ油	工 639 た 26.3 脂 13.8 塩 2.3	
9	水	○	ごはん	えびぎょうざ 中華あえ マーボーとうふ	かまぼこ たまご とうふ ぶた肉	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 618 た 24.0 脂 20.4 塩 2.3	
10	木	○	むぎごはん	さんまのかんろに のりマヨあえ かぶのみそ汁	さんま かまぼこ 油あげ	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 むぎ ざらめ糖	ごま	工 688 た 27.9 脂 24.3 塩 2.2	
11	金	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き かぼちゃのもの とうふとわかめのみそ汁 ヨーグルト	ぶた肉 とうふ 油あげ	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 664 た 27.3 脂 19.3 塩 2.3	
15	火	○	むぎごはん	ぶたキムチ もやしのおひたし はるさめスープ あんにとろろ	ぶた肉 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 むぎ 上白糖	サラダ油 ごま	工 662 た 25.8 脂 18.8 塩 2.8	
16	水	○	ごはん	いわしのみぞれに ちくさあえ きりぼしだいこんのみそ汁 手作りくるむしパン	油あげ とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし きりぼしだいこん 長ねぎ	米 上白糖 小むぎ粉 黒糖	ごま ごま油	工 678 た 25.8 脂 16.5 塩 2.4	
17	木	○	むぎごはん	とりのからあげパンチスガけ じゃここんぶサラダ けんちん汁	とり肉 とうふ	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 むぎ 片栗粉 里いも	ごま油 ごま	工 663 た 29.0 脂 18.2 塩 2.4	
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 682 た 22.6 脂 29.2 塩 2.4	
23	水	○	ごはん	さばのみそに わふうサラダ とん汁 かき	ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	えのきだけ ごぼう 長ねぎ だいこん かき	米 砂糖	サラダ油	工 682 た 25.5 脂 23.2 塩 2.7	
24	木	○	ごはん	手作りとうふハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ	とうふ とり肉 ぶた肉 まめブラス	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 659 た 26.7 脂 19.8 塩 2.6	
25	金	○	ごはん	なっとうあえ 大学いも つみれ汁 みかん	とうふ いわし	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	米 さつまいも 砂糖	ごま サラダ油	工 648 た 20.7 脂 14.9 塩 2.2	
28	月	○	ごはん	牛どん(ぐ) いそかあえ ぐたくさんとうにゅう汁 プチトマト	牛肉 ぶた肉 油あげ	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 だいこん 白菜 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	工 617 た 25.2 脂 18.4 塩 2.5	
29	火	○	むぎごはん	ほきのタルタルフライ おかかあえ じゃがいもと生あげのそぼろに きよほう	ぶた肉 厚あげ 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 きよほう	米 むぎ 砂糖	サラダ油	工 666 た 25.2 脂 20.7 塩 1.7	
30	水	○	カレーなんばん (ソフトめん)	たこのたこ焼き 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	ソフトめん 上白糖 片栗粉	サラダ油	工 616 た 23.1 脂 14.8 塩 2.6	
			給食回数	22	回			学校給食 摂取基準 (小学校)	熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取14g - 全体の13~30% 脂質: 摂取14g - 全体の25~30% 食塩: 2.0g以下	8・9月 平均値	工 653 た 25.0 脂 19.9 塩 2.3	
※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。												