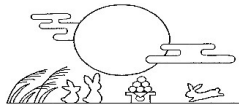


令和2年



10月予定献立表



成田市学校給食センター
(中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1杯分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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		
					1群 魚・肉・卵 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	
1	木	○	ごはん (ふりかけ)	【十五夜献立】 鮭の西京焼き 里芋煮 むらくも汁 お月見だんご	鮭 鶏肉 卵 豆腐 かつおぶし みそ	牛乳 わかめ のり	人参	白菜 長ねぎ 枝豆 しょうが しいたけ	米 砂糖 澱粉 里芋 だんご	ごま油 ごま	859 33.3 15.8 2.89
2	金	○	ごはん	照り焼きハンバーグ ポパイサラダ 呉汁 セノビーゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 かぼちゃ	大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 ゼリー	油	832 27.8 23.6 2.34
5	月	○	麦ごはん	松風焼き 切干大根のサラダ 生揚げのカレー煮	鶏肉 ツナ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大根 しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 パン粉	油 ごま	810 34.3 22.9 2.54
6	火	○	さつまいもパン	タンダーチキン グリーンサラダ(ドレッシング) ポトフ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 フランクフルト	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム かぶ	パン じゃがいも	油	788 40.2 25.6 3.16
7	水	○	麦ごはん	小松菜のナムル マーボー豆腐 大学芋(2個)	豚肉 豆腐 ハム みそ	牛乳	人参 小松菜 にら	もやし しょうが にんにく しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 水あめ さつまいも	油 ごま油 ごま	874 29.0 23.0 2.58
8	木	○	えびピラフ	シルバーのレモン焼き コールスローサラダ 豆のクリームスープ	シルバー えび ベーコン ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 コーン レモン	米 米粉 パン粉	油 バター 生クリーム	817 30.7 27.4 3.85
9	金	○	ごはん	ホッケの一夜干し 豚肉とこんにゃくの炒め煮 じゃがいものみそ汁 麦芽ゼリー	ホッケ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜	玉ねぎ ごぼう しょうが	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま	785 32.6 17.1 2.58
12	月	○	ごはん	春巻き チンジャオロースー スーミータン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン	たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン しいたけ	米 砂糖 澱粉 小麦粉 春雨 米粉	油 ごま油	814 26.5 26.1 2.26
13	火	○	食パン (ブルーベリージャム)	鶏肉のレモン醤油焼き ゆで花野菜(ドレッシング) 秋味のシチュー ココアムース	鶏肉 鮭	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ブロッコリー	カリフラワー 枝豆 しょうが レモン マッシュルーム 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 米粉 ジャム さつまいも ココアムース	油 バター	841 41.2 27.4 3.17
14	水	○	麦ごはん	きんぴら牛丼の具 浅漬け 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	牛肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	玉ねぎ ごぼう キャベツ 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	820 27.8 19.2 3.35
15	木	○	ごはん	さんまの生姜煮 いそ和え 肉じゃが シャインマスカット	さんま 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ しょうが シャインマスカット	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	油	862 29.9 24.0 2.53
16	金	○	中華麺	しゅうまい(2個) みそラーメンのスープ フルーツ杏仁豆腐	豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし にんにく みかん 桃 コーン パンアッフル 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	中華麺 小麦粉 澱粉 パン粉 杏仁豆腐	油 バター ごま	775 31.9 20.1 3.42
19	月	○	ごはん	あじフライ(ソース) ひじきの五目煮 豚汁 ベビーチーズ	豚肉 あじ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき チーズ	人参	大根 ごぼう 長ねぎ 枝豆	米 砂糖 小麦粉 パン粉 里芋	油	808 31.7 21.3 2.99
20	火	○	バターロール	鶏肉のハニーマスタード焼き 人参サラダ つぶつぶコーンポタージュ	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ きゅうり しょうが にんにく コーン	パン 砂糖 はちみつ	油 生クリーム	823 41.0 26.8 3.61
21	水	○	ごはん	さばのカレー焼き れんこんのきんぴら キャベツのみそ汁 牛乳プリン	鯖 鶏肉 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳 牛乳プリン	人参	キャベツ れんこん もやし 玉ねぎ	米 砂糖 心	ごま油	861 32.0 28.5 2.79
22	木	○	五目ごはん	【十三夜献立】 赤魚の白醤油焼き どさんこ汁 白玉栗ぜんざい	豚肉 赤魚 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン ごぼう たけのこ しいたけ 小豆	米 砂糖 じゃがいも 白玉	バター 栗	841 31.5 15.4 3.17
23	金	○	ごはん	チキンナゲット(2個) 野菜サラダ(ドレッシング) ハヤシソース	牛肉 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく	米 じゃがいも 小麦粉 澱粉	油	876 29.1 29.6 2.89
26	月	○	ごはん	鶏肉の北京ダックソース ピビンバ わかめスープ アセロラゼリー	牛肉 鶏肉 豆腐 なると みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	長ねぎ もやし にんにく しょうが	米 砂糖 はちみつ ゼリー	ごま油 ごま	831 37.2 22.1 3.17
10月27日から「読書週間」です。給食センターと図書室が連携して、料理や食材と関連した本を紹介します!											
27	火	○	ごはん	太陽はひとりぼっち メンチカツ(ソース) 人参の炒め煮 さつまいも汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根	米 砂糖 さつまいも パン粉	油	799 25.8 19.8 2.61
28	水	○	麦ごはん	きつねのホイディ 白身魚のフライ キャベツサラダ ココナッツカレー	鶏肉 ホキ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ココナッツミルク	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉	油 バター	834 31.2 23.4 2.16
29	木	○	ごはん (味付けのり)	最後の晩ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚肉 豆腐 ハム 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	きゅうり コーン しょうが りんご 大根 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	851 30.9 29.4 2.37
30	金	○	コッペパンスライス (ケチャップ&マスタード)	大どろぼうホッツェン フランクフルト ザワークラウト	鶏肉 ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ レッドキャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも プリンタルト	油 生クリーム バター	894 35.9 39.8 3.96

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★1・2・6・9・13・14・15・21・26・30日のデザートは学校配送です。

10月分の給食費は、11月30日(月)納付(振替)日です。お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
830kcal	31.2g(範囲26.9g~41.5g)	23.1g(範囲18.4g~27.6g)	2.5g以下
832	32.3	24.0	2.93

月平均