

令和2年10月



# 献立予定表



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			主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		ゆしよ 主 食	牛 乳	ふしよ 副 食	デザート その他	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 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物			しつ 脂質
おつきみこんだて													
1	木	さつまいも ごはん (ごましお)	○	さばのうまみほし もやしのあえもの すましじる	おつきみ だいふく	さば なんと とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし きゅうり コーン えのきたけ	こめ さとう さつまいも だいふく	ごまあぶら	722	25.8
2	金	むぎごはん	○	いかもちろみづけ いそあえ にくどうふ	シャイン マスカット	いか ぎゅうにく あつあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ しいたけ マスカット	こめ むぎ さとう	あぶら	636	34.6
5	月	ごはん	○	ほっけのやまじゅうづけ ごぼうときゅうにくのいために さつまじる	あおりんご グミ	ほっけ ぎゅうにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	こめ さとう さつまいも グミ	ごまあぶら	597	26.6
たいいくさいほうえんこんだて													
6	火	むぎごはん	○	てづくりヒレカツカレー かんてんサラダ ドレッシング	オレンジ ゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが コーン グリーンピース	こめ むぎ さとう パンこ しいたけ じゃがいも	あぶら	737	26.6
7	水	ちゅうかめん ☆	○	しょうゆラーメンスープ くらげのちゅうかあえ にくまん	アセロラ ゼリー	ぶたにく なんと くらげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン もやし ねぎ	ちゅうかめん こむぎこ ゼリー	ごまあぶら	644	27.0
8	木	むぎごはん	○	はっほうさい だいすのいそに	かき	ぶたにく たまご いか えび とりにく だいす あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん きぬさや	はくさい たけのこ きくらげ ねぎ しょうが にんにく かき	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	632	27.2
9	金	さんま ごはん	○	ごもくあつやきたまご かぼちゃのバターに ぐたくさんみそする		さんま とうふ たまご あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが だいこん ねぎ	こめ こめこ かたくりこ さとう	あぶら ごま バター	686	25.1
12	月	ごはん	○	いわしのしょうがに ちくさあえ とうにゅういりとんじる	★ ヨーグルト	いわし みそ あぶらあげ ぶたにく とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	608	28.0
13	火	あげパン	○	パンピングラタン ころころサラダ ドレッシング はくさいとベーコンのスープ		ひよこめめ だいす きんときまめ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ セロリ はくさい	パン さとう さつまいも	あぶら	670	21.0
14	水	ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき しらすいりおひたし いもだんごじる	チーズ	さけ みそ しらす とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが はくさい コーン しいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう いもだんご	ごま バター	601	29.3
15	木	むぎごはん	○	さんしょくどんのぐ (とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかかあえ どさんごじる)	りんご	とりにく かつおぶし たまご みそ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ コーン りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	663	30.6
16	金	やきそば	○	ツナとわかめのサラダ	てづくり おまめ ケーキ	ぶたにく たまご なんと ツナ いか しろはなまめ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま バター	640	25.8
19	月	むぎごはん	○	ハンバーグ(デミグラスソース) あおじそパイサラダ やさしいスープ	ブルー ベリー	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム ブルーベリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	624	24.8
20	火	キャロット パン ☆ (ホイップハニー)	○	とりにくのバジルやき ジャーマンポテト しろはなまめのポタージュ		とりにく ぶたにく ベーコン しろはなまめ	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら オリーブオイル	705	33.1
21	水	さけなめし	○	きびなごフライ(3個職4個) じゃがいもきんぴら のっぺいじる	しるごま プリン	きびなご さつまあげ あぶらあげ さけ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん だいこん しいたけ ねぎ	こめ プリン さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	628	20.7
22	木	ごはん	○	カニシューマイ(1個職2個) ジャージャンどうふ	フルーツ ヨーグルト	ぶたにく みそ あつあげ かに	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが パイン みかん パナナ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	621	21.7
23	金	きりこび ごはん	○	あかうおのいちやほし つぼづけあえ だいこんととうふのみそする	さつまいも とくりの タルト	とりにく みそ あぶらあげ あかうお とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ くり むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	632	26.0
26	月	ごはん	○	さばカレーしょうゆづけ ちくぜんに ゆばのすましじる		さば とりにく ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう たけのこ しいたけ れんこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	673	29.0
27	火	むぎごはん	○	とりのからあげ(2個職3個) ほうれんそうとしめじのおひたし わかめのみそする	オレンジ	とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しめじ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	639	25.2
28	水	ごはん	○	さんまのしおやき れんこんきんぴら はくさいとぶたにくのみそする		さんま ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳	にんじん ら	しょうが にんにく しいたけ はくさい しょうが ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	622	25.4
29	木	むぎごはん	○	ぶたにくのこうみやき ごもくまめ きのこのかきたまじる		ぶたにく ちくわ とりにく だいす たまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	676	29.6
30	金	えびピラフ	○	タンドリーチキン ひじきとツナのサラダ ABCトマトスープ	ハロウィン デザート	えび ハム とりにく ツナ ベーコン	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり マッシュルーム レモン セロリ	こめ マカロニ さとう むぎ じゃがいも かたくりこ	あぶら オリーブオイル	647	30.4

\*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。

新米です!

米、れんこん、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

10月  
平均値

エ	650
たん	27.0
脂	21.2
塩	2.3

10月分の給食費振替日は11月30日(月)です。

