



献立予定表



令和2年10月

下総みどり学園（後期課程）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)		
		主食	牛乳	副食	デザート その他	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				脂質 (g)	食塩相当量 (g)
						1群 魚・肉・たまご 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				
お月見献立															
1	木	さつまい ご飯 (ごま塩)	○	鯖のうまみ干し もやしの和え物 すまし汁	お月見 大福	鯖 なんと 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし きゅうり コーン えのきたけ	米 砂糖 さつまい 大福	ごま油	849	30.2		
2	金	麦ご飯	○	いかもろみ漬け 磯和え 肉豆腐	シャイン マスカット	いか 牛肉 厚揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 こねぎ	もやし 玉ねぎ えのきたけ しいたけ マスカット	米 麦 砂糖	油	794	44.3		
5	月	ご飯	○	ほっけの山+漬け ごぼうと牛肉の炒め煮 さつまい	青りんご グミ	ほっけ 牛肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 しいたけ ねぎ	米 砂糖 さつまい グミ	ごま油	753	32.6		
体育祭応援献立															
6	火	麦ご飯	○	手作りヒレカツカレー 寒天サラダ ドレッシング	オレンジ ゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり にんにく しょうが コーン グリーンピース	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉 ゼリー じゃが芋	油	897	32.3		
7	水	中華めん☆	○	しょうゆラーメンスープ くらげの中華和え 肉まん	アセロラ ゼリー	豚肉 なんと くらげ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり コーン もやし ねぎ	中華めん 小麦粉 ゼリー	ごま油	804	33.7		
8	木	麦ご飯	○	八宝菜 大豆の磯煮	柿	豚肉 たまご いか えび 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 絹さや	白菜 たけのこ きくらげ ねぎ しょうが にんにく 柿	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	811	34.1		
9	金	さんま ご飯	○	五目厚焼きたまご かぼちゃのバター煮 貝だくさんみそ汁		さんま 豆腐 たまご 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ	しょうが 大根 ねぎ	米 米粉 片栗粉 砂糖	油 ごま バター	842	30.2		
12	月	ご飯	○	鯛のしょうが煮 千草和え 豆乳入り豚汁	★ ヨーグルト	鯛 みそ 油揚げ 豚肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 さつまい	ごま ごま油	760	33.8		
13	火	揚げパン	○	パンプキングラタン ころころサラダ ドレッシング 白菜とベーコンのスープ		ひよこ豆 大豆 金時豆 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ 白菜	パン 砂糖 さつまい	油	800	24.2		
14	水	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き しらす入りお浸し 芋団子汁	チーズ	鮭 みそ しらす 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しょうが 白菜 コーン しいたけ 大根 ねぎ	米 砂糖 芋団子	ごま バター	770	37.7		
15	木	麦ご飯	○	三色丼の具 〔鶏そぼろ・炒りたまご〕 いんげんのおかか和え とさんこ汁	りんご	鶏肉 かつお節 たまご みそ 豚肉 たまご	牛乳	人参 いんげん チンゲンサイ	キャベツ もやし コーン りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 バター	848	38.4		
16	金	焼きそば	○	ツナとわかめのサラダ	手作り お豆 ケーキ	豚肉 たまご なんと ツナ いか 白花豆	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	中華めん 砂糖 小麦粉	油 ごま バター	806	31.3		
19	月	麦ご飯	○	ハンバーグ(デミグラスソース) 青じそポパイサラダ 野菜スープ	ブルー ベリー	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム ブルーベリー	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	779	30.5		
20	火	キャロット パン☆ (ホイップハニー)	○	鶏肉のバジル焼き ジャーマンポテト 白花豆のポターージュ		鶏肉 豚肉 ベーコン 白花豆	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン	パン じゃが芋	油 オリーブオイル	879	40.8		
21	水	鮭菜めし	○	きびなごフライ(4個) じゃが芋きんぴら のっぺい汁	白ごま プリン	きびなご さつまい 油揚げ 鮭	牛乳	人参 小松菜	ごぼう れんこん 大根 しいたけ ねぎ	米 プリン 砂糖 里芋 片栗粉	油 ごま	762	24.7		
22	木	ご飯	○	カニシューマイ(2個) ジャージャン豆腐	フルーツ ヨーグルト	豚肉 みそ 厚揚げ かに	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	人参	キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが バイン みかん パナナ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	842	28.4		
23	金	きりこび ご飯	○	赤魚の一夜干し つぼ漬け和え 大根と豆腐のみそ汁	さつまい 芋と 栗の タルト	鶏肉 みそ 油揚げ 赤魚 豆腐	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	米 粟 麦 砂糖 さつまい	油 ごま	754	32.7		
26	月	ご飯	○	鯖カレーしょうゆ漬け 筑前煮 ゆばのすまし汁		鯖 鶏肉 ゆば かまぼこ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう たけのこ しいたけ れんこん えのきたけ ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	849	35.4		
27	火	麦ご飯	○	鶏のから揚げ(3個) ほうれん草としめじのお浸し わかめのみそ汁	オレンジ	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ しめじ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま油	812	32.5		
28	水	ご飯	○	秋刀魚の塩焼き れんこんきんぴら 白菜と豚肉のみそ汁		秋刀魚 豚肉 さつまい みそ	牛乳	人参 にら	ごぼう れんこん しいたけ 白菜 しょうが ねぎ	米 砂糖	油 ごま	788	31.2		
29	木	麦ご飯	○	豚肉の香味焼き 五目豆 きのこのかきたま汁		豚肉 ちくわ 鶏肉 大豆 たまご	牛乳 昆布	人参 小松菜	にんにく しょうが ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ しめじ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油	854	37.2		
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 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	人参 ほうれん草 トマト パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム レモン セロリ	米 マカロニ 砂糖 麦 じゃが芋 片栗粉	油 オリーブオイル	768	36.3		

*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、
人参、小松菜は
成田産(下総地区)です。**

学校給食摂取基準(中学生)

エネルギー: 830kcal
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: 2.5g未満

10月
平均値

エ 810
たん 33.3
脂 25.0
塩 2.9

10月分の給食費振替日は11月30日(月)です。

