



# 10月 献立予定表



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜	献立名				主な材料とその働き						栄養価			
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	木	くりごはん	○	さばのゆずみそ煮 お月見汁 和風サラダ	お月見 ゼリー	さば かまぼこ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ えのきだけ	米 さとう さといも ゼリー	くり 油	815	31.8	24.9	2.70
2	金	ごはん	○	キャベツバーグきのこソース ベーコンと白菜のスープ わかめサラダ (ドレッシング)	パイン クレープ	ベーコン たまご ちくわ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	しめじ はくさい えのきだけ 玉ねぎ コーン キャベツ	米 さとう じゃがいも	ドレッシング	860	27.9	27.4	3.26
5	月	ごはん	○	ほたてしゅうまい 中華丼の具 もやしのナムル (ドレッシング)		ぶた肉 ホタテ なると いか えび うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし	米 小麦粉 でん粉	ごま油 ドレッシング	742	34.7	18.9	3.10
6	火	丸パン	○	グラタンコロック 肉団子シチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)		とり肉 ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 バター ドレッシング	862	29.7	33.7	3.45
7	水	ごはん	○	とり肉の香味焼き とうふのみそ汁 三色ごまあえ	柿	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ しめじ もやし かき	米 さとう	ごま	803	37.0	24.0	3.06
8	木	ごはん	○	野菜きょうざ 中華風玉子スープ チンジャオロース	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ しいたけ きくらげ ねぎ だけのこ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉	ごま油	721	29.5	18.3	2.68
9	金	ごはん	○	はんぺんチーズフライ (ソース) マロニースープ ほうれん草とコーンのソテー	ブルーベリー タルト	はんぺん とり肉 うずらたまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ	米 パン粉 マロニエ でん粉 卵	油 バター	955	33.8	32.4	2.90
12	月	ごはん	● コヒ-	あじの揚げ煮 アセロラ入りみそキムチスープ 中華サラダ (ドレッシング)	アセロラ ゼリー	あじ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし はくさい えのきだけ キムチ きゅうり きくらげ	米 でん粉 トックリ さとう ゼリー	油 ごま ごま油 ドレッシング	813	30.2	16.8	3.91
13	火	テーブルロール	○	トマトオムレツ きのこクリームスパゲッティ 寒天サラダ (ドレッシング)	マンゴー	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム わかめ	トマト にんじん ほうれん草 エリンギ きゅうり コーン マンゴー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ きゅうり コーン マンゴー	パン 卵 バター ドレッシング	生クリーム バター ドレッシング	808	28.5	29.6	3.44
14	水	ごはん	○	ぶた肉の生姜焼き風炒め すまし汁 こんにゃくのおかか煮		ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ ちくわ かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん 小松菜 きめぎ	玉ねぎ りんご しいたけ ねぎ ごぼう	米 さとう	ごま油	831	34.5	25.2	2.80
15	木	麦ごはん	○	いかのスタミナやき ポークカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	豆乳 ブラマンジェ	いか ぶた肉	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり グリーンピース コーン	米 麦 じゃがいも ブロッコリー	油 バター ドレッシング	861	31.7	22.0	2.66
16	金	さつまいも ごはん	○	さんまのかば焼き風 とん汁 もやしの和え物	ヨーグルト	さんま ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草	だいこん ねぎ もやし コーン きゅうり	米 でん粉 さつまいも さとう	油 ごま油	870	34.5	24.5	2.53
19	月	ごはん	○	肉団子 かき玉汁 切干大根の炒め煮	チーズ	とり肉 とうふ なると たまご 油あげ さつまあげ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ えのきだけ 切干だいこん しいたけ	米 でん粉 さとう	ごま油 油	807	32.9	23.7	2.63
20	火	黒食パン	○	きのこグラタン ビーフシチュー コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ)		ベーコン 牛肉 かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	しめじ 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	バター 油 生クリーム マヨネーズ	815	28.0	31.6	4.21
21	水	いろいろごはん	○	とうふステーキそぼろあんかけ 野菜のうま煮 小松菜と玉子の和え物	サワーゼリー	とり肉 大豆 ぶた肉 かつおぶし あつあげ たまご とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	コーン だけのこ えのきだけ もやし 玉ねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり	米 さとう でん粉 卵 じゃがいも	ごま油 ごま	860	31.1	20.0	3.28
22	木	ごはん	○	とり肉のアーモンドがらめ さつまいものみそ煮 れんこんサラダ (ドレッシング)	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 ツナ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり えだ豆 コーン	米 でん粉 米粉 さとう さつまいも	油 アーモンド ドレッシング	959	35.7	30.7	2.61
23	金	ごはん (ふりかけ)	○	さけの塩こうじ焼き けんちん汁 ほうれん草とねぎのぼんず和え		さけ とり肉 とうふ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	米 さといも	ごま	694	32.5	16.9	2.33
26	月	ごはん	○	チキン南蛮 (タルタルソース) じゃがいものみそ汁 千草和え	みずようかん	とり肉 油あげ みそ	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきだけ キャベツ もやし	米 ようかん さとう でん粉 じゃがいも	油 卵 卵 ごま油	952	35.0	28.1	2.43
27	火	うどん	○	カレーうどん汁 ごぼうサラダ アーモンド小魚	野菜の マフィン	なると とり肉 油あげ ツナ	牛乳 チーズ 小魚	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さとう マフィン	マヨネーズ ごま アーモンド	802	32.2	28.2	3.39
28	水	ごはん	○	ガバオライスの具 黄身トロリー目玉焼き フォーのスープ	ヨーグルト	たまご とり肉 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ しめじ はくさい もやし ねぎ しいたけ	米 さとう フォー	ごま油	787	32.3	17.7	2.85
29	木	ごはん	○	松風焼き かぶとぶた肉のみそ汁 和風サラダ		とり肉 ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ 玉ねぎ かぶ えのきだけ	米 パン粉 さとう	ごま 油	728	33.5	18.5	2.18
30	金	エビピラフ	○	スペイン風かぼちゃオムレツ つぶつぶコーンポタージュ コールスローサラダ (ドレッシング)	かぼちゃ プリン	えび たまご とり肉 豆乳 ツナ	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	コーン 玉ねぎ キャベツ	米 プリン	生クリーム ドレッシング	955	32.7	30.9	3.10

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 積極的に魚を食べよう!

魚は、臭いや骨があるからなどと、敬遠されがちですが、魚には成長期の体づくりに欠かせない栄養が、多く含まれています。魚の良さを知り、積極的に魚をいただきます。

**体を丈夫にする**

体の組織をつくる。たんぱく質が多く含まれています。また、赤身の魚や血合には「鉄」も多く、貧血予防に役立ちます。

**骨や歯を丈夫にする**

丸ごと食べる小魚などには、骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」が多く含まれています。

**血液をサラサラにする**

青魚の脂には、血液をサラサラにする効果があり、生活習慣病の予防に役立ちます。

**今月の地元産は**

- 【さつまいも】 高木友哉 (桜田) 成田市農業協同組合
- 【れんこん】 成田市農業協同組合
- 【米粉】 成田市農業協同組合
- 【ぶた肉 (10/14)】 飯田裕一 (大栄十余三)

学校給食 摂取基準 (12~14歳)	エネルギー 830kcal	たんぱく質 27.0~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5未満	月平均	834	32.6	24.9	2.91
--------------------------	------------------	---------------------	------------------	----------------	-----	-----	------	------	------

●●お知らせ●●●  
9月分の給食費は、11月30日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

