

10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（中学校）

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	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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (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 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂			
1	木	○	さつまいも ご飯	さばの塩焼き きんぴらごぼう 五目汁 月見だんご	さば さつまいも 鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 さつまいも 里いも	サラダ油 黒ごま 白ごま ごま油	工 824 たん 33.6 脂 19.0 塩 2.4		
2	金	○	ご飯	チキンカレー そくせき漬け ぎょうざピザ	鶏肉 サラミ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり キャベツ	米 砂糖 ぎょうざの皮 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 白ごま バター	工 858 たん 28.6 脂 22.3 塩 3.1		
5	月	○	麦ご飯	まんだいの香味揚げ ばいせんゴマあえ 豚肉と白菜の味噌汁	まんだい 豚肉 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし 長ねぎ 白菜 キャベツ	米 麦 片栗粉 小麦粉	サラダ油 白ごま ごま油	工 834 たん 38.7 脂 25.2 塩 2.6		
6	火	○	ご飯	チンジャオロースー わかめサラダ たまごとコーンの中華スープ かみかみ大豆	牛肉 鶏肉 たまご 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	工 833 たん 34.4 脂 25.3 塩 3.0		
7	水	○	ご飯	手作りコロッケ じゃこ昆布サラダ 沢煮わん	豚肉 たまご	牛乳 ちりめん 昆布	にんじん ごまつな	玉ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ えのきたけ 大根 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	サラダ油 白ごま ごま油	工 824 たん 26.3 脂 19.2 塩 2.5		
8	木	○	黒食パン (ジャム)	あじのハーブ焼き イタリアンサラダ 秋色シチュー プチトマト	あじ とり肉 豆乳	牛乳 人参 豆乳	にんじん パセリ プチトマト	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	黒食パン パン粉 さつまいも 小麦粉	サラダ油 オリーブ油 栗 バター	工 856 たん 33.9 脂 25.9 塩 3.1		
9	金	○	ご飯	生揚げのそぼろあんかけ ポパイサラダ のっぺい汁 シャインマスカット	生揚げ 鶏肉 豆腐 かつおぶし	牛乳 ちりめん	にんじん ごまつな ほうれん草	しょうが 長ねぎ しいたけ 大根 ごぼう シャインマスカット	米 砂糖 片栗粉 里いも	サラダ油 白ごま	工 866 たん 38.1 脂 29.6 塩 2.4		
12	月	○	麦ご飯	鮭のからし味噌焼き 切干大根の煮付け おじゃがもち汁 りんご	鮭 豚肉 鶏肉 さつまいも	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	大根 長ねぎ ごぼう りんご	米 麦 砂糖 おじゃがもち	サラダ油	工 810 たん 35.4 脂 15.1 塩 2.6		
13	火	○	麦ご飯	フルコギ丼 きゅうりともやしのナムル フルーツミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ りんご トコ きゅうり にんにく もやし 長ねぎ 桃缶 パイン缶 みかん缶	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	工 873 たん 28.5 脂 24.2 塩 1.3		
14	水	○	麦ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 麦芽ゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり わかめ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく 長ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 マーマレード	サラダ油	工 827 たん 34.2 脂 19.3 塩 3.2		
15	木	○	ミートソース スパゲッティ	ほきフライ きのこのサラダ	ハム 豚肉 大豆 ほき	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり しめじ えのきたけ 玉ねぎ セロリ にんにく レモン	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 バター	工 804 たん 34.1 脂 26.7 塩 2.4		
16	金	○	麦ご飯	さわらの西京焼き ほうれん草サラダ むらくも汁 みかん	さわら なるとまき 豆腐 たまご かつおぶし	牛乳 ちりめん のり	にんじん ごまつな ほうれん草	もやし みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま	工 841 たん 37.6 脂 22.4 塩 2.6		
19	月	○	ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきの五目煮 さつまいも汁 巨峰	豚ロース ちくわ 大豆 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 さやいんげん	しょうが 大根 にんにく たけのこ 巨峰	米 砂糖 さつまいも	サラダ油	工 863 たん 35.4 脂 22.9 塩 3.2		
20	火	○	さんまご飯	厚焼き玉子 のりマヨあえ けんちん汁	たまご 豆腐 さんま	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 れんこん ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 里いも 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	工 811 たん 29.6 脂 30.4 塩 3.2		
21	水	○	麦ご飯	かぼちゃの煮物 すきやき いりこナッツ ひとくちぶどうゼリー	牛肉 焼き豆腐	牛乳 かえりにほし	にんじん かぼちゃ	えのきたけ 長ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 おつゆふ	アーモンド 白ごま	工 852 たん 31.2 脂 21.5 塩 1.9		
22	木	○	麦ご飯 (ふりかけ)	いわしの梅煮 おかかあえ とりどせ汁 わらびもち	かつおぶし 鶏肉 たまご いわし	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ もやし しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油	工 818 たん 32.8 脂 18.2 塩 3.1		
23	金	○ ミルク	ナン	ドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルトあえ	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 桃缶 みかん缶 パイン缶	ナン 砂糖 マカロニ	サラダ油	工 784 たん 31.6 脂 27.2 塩 2.8		
26	月	○	ご飯	ぎょうざ 2個 中華サラダ マーボー豆腐 黒ごまプリン	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく 長ねぎ しいたけ たけのこ しょうが	米 砂糖 マカロニ 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 889 たん 28.9 脂 26.7 塩 2.8		
27	火	○	ご飯	いかフライ 納豆あえ 大根の味噌汁 バナナ	油揚げ いか	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	大根 長ねぎ バナナ	米	サラダ油 白ごま	工 801 たん 26.9 脂 19.1 塩 2.6		
28	水	○	チキンライス	オムライスシート マカロニサラダ ポトフ さきさきチーズ	鶏肉 たまご ハム 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油	工 825 たん 30.8 脂 27.9 塩 2.7		
29	木	○	醤油ラーメン (ゆで中華麺)	にらまんじゅう 2個 バンバンジー みかん	鶏ささみ 豚肉 焼き豚 なると	牛乳 わかめ	にら	きゅうり もやし 玉ねぎ コーン 長ねぎ みかん	ゆで中華麺 砂糖	サラダ油 白ごま ねりごま ごま油	工 772 たん 33.0 脂 21.5 塩 3.5		
30	金	○	麦ご飯	ししゃものゴマフライ 2本 ごまあえ 具だくさん豆乳汁	豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん ごまつな ほうれん草	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも	サラダ油 白ごま	工 828 たん 34.8 脂 23.3 塩 2.8		
			給食回数	22	回							工 832	
			※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。				学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量：830kcal たんぱく質： 摂取1材料-全体の13~30% 脂質：摂取1材料-全体の25~30% 食塩：2.5g以下		10月 平均値		たん 32.7 脂 23.3 塩 2.7

