

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（小学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き					エネルギー (kcal)		
					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 (g)	脂質 (g)
			主食	副食	たんぱく質	むぎいっ 無機質	ビタミン		たんずいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	食しお (g)	
1	木	○	さつまいも ごはん	さばのしおやき きんぴらごぼう 五目汁 つきみだんご	さば さつまいも とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	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	エ た 脂 し	657 26.8 15.5 2.2
2	金	○	ごはん	チキンカレー そくせきつけ ぎょうざピザ	とり肉 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 小むぎ粉	サラダ油 白ごま バター	エ た 脂 し	689 24.4 19.7 2.4
5	月	○	むぎごはん	まんだいのこうみあげ ばいせんゴマあえ ぶたにくと白菜のみそ汁	まんだい ぶたにく 油あげ	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 むぎ 片栗粉 小むぎ粉	サラダ油 白ごま ごま油	エ た 脂 し	642 29.9 21.0 2.1
6	火	○	ごはん	チンジャオロースー わかめサラダ たまごとコーンのちゅうかスープ かみかみ大豆	牛肉 とり肉 たまご とうふ 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	エ た 脂 し	649 28.4 21.6 2.6
7	水	○	ごはん	手作りコロッケ じゃここんぶサラダ さわにわん	ぶたにく たまご	牛乳 ちりめん こんぶ	にんじん こまつな	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 小むぎ粉 砂糖 じゃがいも パン粉	サラダ油 白ごま ごま油	エ た 脂 し	637 21.8 16.9 2.2
8	木	○	黒しょくパン	あじのハーブやき イタリアンサラダ 秋色シチュー プチトマト	あじ とり肉 とうにゅう	牛乳 おろし おろし	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 小むぎ粉	サラダ油 オリーブ油 栗 バター	エ た 脂 し	655 26.4 21.6 2.5
9	金	○	ごはん	生あ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	生あげ とり肉 とうふ かつおぶし	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな 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	エ た 脂 し	658 28.9 22.5 2.2
12	月	○	むぎごはん	さげのからしみそやき きりぼし大根のもの おじゃがもち汁 りんご	さげ ぶたにく とり肉 さつまいも	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	大根 長ねぎ ごぼう りんご	米 むぎ 砂糖 おじゃがもち	サラダ油	エ た 脂 し	626 27.3 12.9 2.3
13	火	○	むぎごはん	ブルコギ丼 きゅうりともやしのナムル フルーツミックス	牛肉 あつあげ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ りんご ｺｰﾝ 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 むぎ 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	エ た 脂 し	674 23.3 20.6 1.0
14	水	○	むぎごはん	とりにくのマーマレードやき わふうサラダ とうふとわかめのみそ汁 ばくがゼリー	とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ えのきたけ	米 むぎ 砂糖 マーマレード	サラダ油	エ た 脂 し	652 26.5 16.9 2.5
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 ぶたにく 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	エ た 脂 し	648 27.5 21.9 2.0
16	金	○	むぎごはん	さわらの西京やき ほうれん草サラダ むらくも汁 みかん	さわら なるとまき とうふ たまご かつおぶし	牛乳 ちりめん のり	にんじん こまつな ほうれん草	もやし みかん	米 むぎ 砂糖 片栗粉	白ごま	エ た 脂 し	674 31.5 19.9 2.0
20	火	○	さんまごはん	あつやき玉子 のりマヨあえ けんちゃん汁	たまご とうふ 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	エ た 脂 し	681 25.4 26.7 2.8
21	水	○	むぎごはん	かぼちゃのもの すきやき いりこナッツ	牛肉 やきとうふ	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 むぎ 砂糖 おつゆふ	アーモンド 白ごま	エ た 脂 し	654 25.9 18.9 1.7
22	木	○	むぎごはん	いわしのうめに おかかあえ とりどせ汁 わらびもち	かつおぶし とり肉 たまご いわし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	米 むぎ 砂糖 片栗粉	ごま油	エ た 脂 し	627 24.9 15.2 2.3
23	金	○ シメツ	ナン	ドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく 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	エ た 脂 し	642 26.3 23.4 2.2
26	月	○	ごはん	ぎょうざ ちゅうかサラダ マーボーとうふ 黒ごまプリン	とうふ ぶたにく	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 マロニー 片栗粉	サラダ油 ごま油	エ た 脂 し	682 23.2 22.5 2.3
27	火	○	ごはん	いかフライ なっとうあえ 大根のみそ汁 バナナ	油あげ 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	エ た 脂 し	616 21.5 15.7 2.2
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	とり肉 たまご ハム ぶたにく 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	エ た 脂 し	670 26.9 25.2 2.2
29	木	○	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	にらまんじゅう パンパンジー みかん	とりささみ ぶたにく なると やき豚	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	ちゅうかめん 砂糖	サラダ油 白ごま ねりごま ごま油	エ た 脂 し	613 26.7 16.3 2.7
30	金	○	むぎごはん	ししゃものゴマフライ ごまあえ ぐだくさんとうにゅう汁	ぶたにく 油あげ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 むぎ 砂糖 さつまいも	サラダ油 白ごま	エ た 脂 し	609 24.0 17.2 2.1
給食回数			21	回							エ	650
※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。											た	26.1
											脂	19.6
											し	2.2



学校給食
摂取基準
(小学校)

熱量：650kcal
たんぱく質：全体の13~30%
脂質：摂取1kg-全体の25~30%
食しお：2.0g以下

10月
平均値