

令和3年 7 月 予 定 献 立 表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価				
			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		1kg - (kcal)				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)				
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	塩分(g)			
1	木	○	☆ 中華めん (冷やし中華のタレ)	冷やし中華の具 (ゆで野菜・錦糸たまご) とり肉のレモン焼き のり塩ポテト	たまご とり肉 ハム	牛乳 あおさ	パセリ	きゅうり もやし ねぎ しょうが レモン	中華めん 砂糖	油	863	33.9	36.1	3.3	
2	金	○		麦ご飯	ビビンバ丼の具 (肉炒め・ナムル) とうふチゲスープ 冷凍みかん	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ぜんまい 白菜 えのきたけ ねぎ みかん	米 麦 砂糖	ごま ごま油	855	36.6	27.2	3.6
5	月	○		ご飯	白身魚のねぎソースがけ 五目豆 小松菜と玉ねぎのみそ汁 シークワーサーゼリー	ホキ みそ 大豆 とり肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ ぶなしめじ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油	803	35.1	22.1	2.6
6	火	○	☆ 丸パン	スロッピージョー カラフルサラダ ドレッシング クラムチャウダー	牛肉 ぶた肉 ベーコン ハム あさり	牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 マッシュルーム	砂糖 じゃが芋	油	845	36.5	31.6	4.1	
セタ献立															
7	水	○		ご飯	星型ハンバーグきのこソース 小松菜とツナのポン酢和え セタ汁 セタゼリー	ツナ なんと かつお節 とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳	人参 小松菜 オクラ	えのきたけ しいたけ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 片栗粉 そうめん ゼリー		780	29.1	23.4	2.9
8	木	○		ご飯	マーボーなす 中華あえ ゴールデンキウイ	厚揚げ ぶた肉 たまご かまぼこ	牛乳	人参 にら	なす 玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし キウイ	米 砂糖 片栗粉 マロニー 砂糖	油 ごま油 ごま	762	27.6	23.1	2.0
9	金	● 豆乳 コーヒーマー		ターメリック ライス	ドライカレー ごぼうサラダ オレンジ	ぶた肉 とり肉 大豆 金時豆	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが りんご きゅうり オレンジ ごぼう	米 麦 はちみつ	油	884	31.1	31.1	2.2
12	月	○		ご飯	いかのしょうが焼き 牛肉と野菜の炒め物 フルーツ杏仁	いか 牛肉	牛乳	人参 にら	しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ みかん もも パイン レモン	米 砂糖 春雨 片栗粉 杏仁とうふ ゼリー	ごま油 油	736	28.6	16.3	2.0
1年生がとうもろこしの皮むきをしてください															
13	火	○		麦ご飯	かにシューマイ（2個） 八宝菜 とうもろこし	ぶた肉 かにシューマイ えび うずらたまご	牛乳	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 とうもろこし	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	845	34.7	29.5	2.1
14	水	○		ご飯	さばカレーしょうゆ漬け こんにゃくのおかか煮 具だくさんみそ汁	大豆 ちくわ とり肉 さば かつお節 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	人参 絹さや ほうれん草	たけのこ 大根 ねぎ	米 砂糖	油	815	33.5	31.9	2.2
15	木	○		ご飯	鮭のオイネーズ焼き キャベツのたくあん和え 中華コーンスープ ももゼリー	鮭 たまご ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ しいたけ 大根	米 片栗粉 ゼリー	ごま マヨネーズ	770	35.3	22.2	3.1
16	金	○		麦ご飯	ユーリンチー（3個） 高野豆腐とひじきの煮物 かに団子のすまし汁	とり肉 凍りとうふ 大豆 かに団子	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖 はちみつ	油 ごま油	901	35.4	34.0	2.5
19	月	○		麦ご飯	夏野菜カレー こんにゃくサラダ ドレッシング 冷凍マンゴー	とり肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ブロッコリー	なす 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ マンゴー	米 麦 はちみつ	油	841	29.2	25.1	2.8

* 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。

9 月の給食は
2 日(木)からです。

学校給食摂取基準（中学校）		月平均
熱量：	830kcal	823
たんぱく質：	41.5g(範囲26.9～41.5g)	32.8
脂質：	27.6g(範囲18.4～27.6g)	27.2
食塩相当量：	2.5g以下	2.7

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



米、じゃが芋、とうもろこしは
成田産(下総地区)です。



夏休みも



忘れずに！



7月分の給食費振替日は8月31日（火）です。

