



9月よていこんだてひょう

成田市学校給食センター
玉造分所(小学校)

令和3年

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン		
2	木	○	ごはん	コーンサラダ チキンカレー マンゴープリン	こめ さとう じゃがいも プリン	あぶら	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	640 21.1 17.2 2.02
3	金	○	ごはん	あじアーモンドフライ きりぼしだいこんのごまあえ なすのみそしる あとひきみそだいず	こめ パンこ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド ごま	あじ とりにく あぶらあげ みそ だいず	牛乳	にんじん ちんげんさい こまつな	きりぼしだいこん なす ながねぎ たまねぎ	665 26.8 21.0 2.13
6	月	○	ごはん	かいせんしゅうまい(2こ) ちゅうかくらげのあえもの マーボーどうふ	こめ さとう こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら ごまあぶら	くらげ みそ とうふ たまご ぶたにく たら	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ キャベツ	660 25.2 20.6 3.01
7	火	○	コッペパン スライス	フランクフルトパニッシュ かぼちゃサラダ(マヨネーズ) ABCマカロニスープ アセロラゼリー	パン さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	アーモンド オリーブオイル マヨネーズ	フランクフルト とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ セロリ	715 25.4 28.1 3.19
8	水	○	むぎごはん	ハムチーズピカタ ごぼうサラダ ハヤシソース	こめ むぎ さとう	ごま バター なまクリーム あぶら	ハム たまご ぎゅうにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	ごぼう きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ	702 23.4 27.3 2.47
9	木	○	はなやか ごはん	しろみざかなのねぎソースかけ ひじきのにもの とうふのみそしる	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	ほき みそ とりにく あぶらあげ だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな あおな	にんにく しょうが ながねぎ えだまめ だいこん なめこ ながねぎ	631 28.3 18.1 3.61
10	金	○	ごはん	とりにくのマーマレードやき キャベツのあさづけ にくじゃが きよほう(2こ)	こめ さとう マーマレード じゃがいも	ごま あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ えだまめ きよほう	687 31.6 14.4 2.33
13	月	○	ごはん (かんこくのり)	いかのてりやき いんげんのごまあえ とんじる レモンカスタードタルト	こめ さとう じゃがいも タルト	ごま あぶら	いか みそ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	さやいんげん にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ	671 28.3 18.9 2.66
14	火	○	ごはん	さけのオネーズやき おかかあえ とりにくとだいこんのもの	こめ さとう さといも	マヨネーズ あぶら	さけ かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん えだまめ	641 30.7 22.7 2.29
15	水	○	むぎごはん	はるまき チンジャオロースー ちゅうかスープ	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ちんげんさい	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ながねぎ キャベツ	676 23.1 26.5 2.38
16	木	○	まるパン スライス	ハンバーグオニオンソース かいそうサラダ ミネストローネ	パン さとう マカロニ	あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 のり わかめ こんぶ	ちんげんさい にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり コーン セロリ キャベツ ひよこまめ	666 26.7 26.4 3.48
17	金	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき こうやどうふのもの さつまいものみそしる	こめ さとう さつまいも	ごま	ぶたにく みそ こうやどうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん れんこん しめじ ながねぎ	681 26.6 21.4 2.63
21	火	○	お月見こんだて ごはん	さばのぶんかほし ちぐさあえ むらくもじる おつきみだんご	こめ さとう でんぶん だんご	ごまあぶら ごま	さば あぶらあげ たまご とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい ながねぎ しいたけ	695 25.8 26.7 2.30
22	水	○	やきそば	こまつなのナムル ちゅうかちまき	もちごめ めん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	きゅうり もやし コーン しょうが キャベツ	615 23.9 18.7 3.18
24	金	○	テーブル ロール	なすのミートグラタン ちんげんさいのソテー コンソメスープ	パン パンこ じゃがいも	バター	とりにく ウイナー ぶたにく	牛乳	ちんげんさい にんじん トマト	なす たまねぎ エリンギ コーン キャベツ	613 23.6 23.7 2.81
27	月	○	ごはん	やきぎょうざ(2こ) はっぼうさい フルーツジュレ	こめ さとう こむぎこ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび うずらたまご	牛乳	にんじん ちんげんさい	しょうが にんにく きくらげ たけのこ はくさい たまねぎ キャベツ みかん もも パインアップル	676 28.0 20.2 2.23
28	火	○	なりたさん くりごはん (ごましお)	とりにくのからあげ れんこんのきんぴら きのこのけんちんじる	こめ さとう でんぶん さといも	くり ごま ごまあぶら あぶら	とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく れんこん えだまめ だいこん まいたけ しいたけ なめこ えのきだけ ながねぎ	653 27.7 18.2 2.92
29	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	まだいのゆうあんやき ほうれんそうののりあえ キャベツのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	まだい みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	ゆず キャベツ えのきだけ ごぼう たまねぎ ながねぎ	643 30.1 17.6 2.45
30	木	○	しょくパン (りんごジャム)	ツナオムレツ だいこんサラダ しろはなまめのシチュー	パン ジャム こめこ さつまいも	あぶら バター なまクリーム	ツナ たまご とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ しめじ だいこん いんげんまめ	631 25.0 21.1 2.55

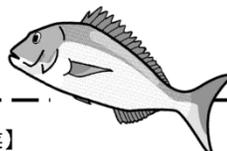
- ★食材の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★7日、10日、13日、21日、29日のデザートは、学校配送になります。



食中毒菌
きだきだ
ご用心!

【他県産水産物販売促進緊急対策支援事業】

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本各地で水産物の流通量の減少及び単価の下落等の影響が顕著となっており、漁業活動の継続支援が課題となっています。そのため、28日の「まだい」は、愛媛県漁業協同組合より無償で頂けることになりました。



学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量	650kcal	661
たんぱく質	24.4g(範囲21.1g~32.5g)	26.4
脂質	18.1g(範囲14.4g~21.7g)	21.5
食塩相当量	2.0g以下	2.67

※9月分の給食費は、11月1日(月)が納付(振替)日です。
お早目に口座への入金をお願いします。