

令和3年



# 9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		1献立 - (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
2	木	○	麦ご飯	チキンカレー ごまだれサラダ ドレッシング オレンジ	とり肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが グリルビーツ もやし オレンジ コーン	米 麦 じゃが芋 はちみつ	油 ごま	896 31.7 28.6 2.7	
3	金	○	ご飯 (ひじきふりかけ)	さんまのおかか煮 ごぼうと牛肉の炒め煮 むらくも汁	さんま 牛肉 とり肉 なんと たまご	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油	734 32.5 21.3 2.5	
6	月	○	ご飯	イカカレーしょうゆ漬け 小松菜としめじのおひたし 肉じゃが パインゼリー	いか 油揚げ かつお節 ぶた肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	ぶなしめじ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油	788 36.4 15.8 2.0	
7	火	○	麦ご飯	豚丼の具 かみかみ海そうサラダ 梨	ぶた肉 ツナ	牛乳 海そう	人参	ごぼう 玉ねぎ キャベツ きりぼし大根 枝豆 梨	米 麦 砂糖	ごま油	822 29.5 25.8 2.3	
8	水	○	ご飯	花シューマイ (2個) きゅうりと大根の中華漬け マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 シューマイ	牛乳	人参 にら	きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが	米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 油	857 36.8 27.7 3.0	
9	木	○	麦ご飯	トンテキ玉ねぎソース 大豆の磯煮 芋団子みそ汁	ぶた肉 とり肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	しそ 人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 しょうが ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 芋団子	ごま ごま油 油	847 35.1 29.8 2.8	
体育祭応援献立				手作りヒレカツ ソース 元気の出るサラダ ぎょうざスープ フルーツミックスゼリー	ぶた肉 ハム ぎょうざ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく 白菜 ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ごま油	814 34.4 21.3 2.9	
14	火	○	★ ミルクロール	とり肉のオレンジジュース焼き ころころお豆サラダ ドレッシング メキシカンシチュー	とり肉 大豆 ひよこ豆 金時豆 ぶた肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	しょうが キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリルビーツ にんにく	パン 砂糖 さつま芋 じゃが芋	油	897 42.2 28.4 2.3	
15	水	○	ご飯	いわししょうが煮 切干大根の炒め煮 豚汁 ヨーグルト☆	いわし とり肉 大豆 とうふ さつま揚げ ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	切干大根 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖	油 ごま油	773 35.5 20.4 2.6	
16	木	○	ご飯	ハンバーグ おろしソース ほうれん草ときのこのソテー 本格スープカレー	ハンバーグ とり肉 うずらたまご	牛乳	人参 ほうれん草	大根 えのきたけ 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが コーン	米 砂糖 じゃが芋 はちみつ	バター 油	846 34.6 28.3 2.7	
17	金	○	ご飯	ししゃもごまフライ (3個) ソース いんげんのおかか和え さつま汁 巨峰 (2個)	ししゃも かつお節 ぶた肉 みそ	牛乳	いんげん 人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ しいたけ 巨峰	米 さつま芋	油	825 30.5 26.3 3.1	
お月見献立				さつま芋 ご飯 (ごま塩)	赤魚白しょうゆ漬け 五目豆 ゆばのすまし汁 お月見大福	赤魚 大豆 とり肉 ちくわ ゆば かまぼこ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	ごぼう しいたけ ねぎ	米 さつま芋 砂糖 大福	ごま	808 36.3 18.1 2.5
22	水	○	★ 中華めん	しょうゆラーメンスープ 野菜ぎょうざ (3個) くらげの中華和え おはぎ	ぶた肉 チャーシュー ぎょうざ くらげ なんと	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし コーン きゅうり	中華めん おはぎ	ごま油	832 36.9 21.8 4.3	
24	金	○	ご飯	マダイのから揚げ 五目きんぴら えび団子のすまし汁 一口ピーチゼリー (2個)	まだい さつま揚げ えび団子	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく ごぼう しいたけ えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	843 34.7 22.5 2.3	
27	月	○	ごまわかめ ご飯	鯖うまみ干し 青じそポパイサラダ どさんこ汁 あとひきみそ大豆	鯖 ツナ とり肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ コーン	米 じゃが芋	ごま バター	843 34.8 31.9 3.4	
28	火	○	★ ソフト フランスパン (メープルゼリー)	白身魚のピザ焼き ツナとわかめのサラダ 米粉クリームシチュー	メルルーサ ツナ ベーコン とり肉	牛乳 わかめ チーズ	ピーマン 人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 バター 生クリーム	878 40.3 33.6 4.1	
29	水	○	やきそば	のりマヨサラダ 手作りお豆ケーキ	ぶた肉 なんと かまぼこ いか 白花豆 たまご	牛乳 のり	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし れんこん	やきそばめん 砂糖 小麦粉	油 ごま バター マヨネーズ	800 30.0 31.3 2.7	
30	木	○	麦ご飯	とりのから揚げ (3個) くるみ和え かぼちゃとなすのみそ汁 チーズ	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 のり チーズ	ほうれん草 人参 かぼちゃ	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ 玉ねぎ もやし ぶなしめじ なす	米 麦 片栗粉	油 くるみ	859 34.4 31.6 2.7	

\*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。

米、梨、さつま芋、れんこんは  
成田産(下総地区)です。



元気の合い言葉  
毎日、この3つができていれば、あなたも元気になるよ!

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量	830kcal	831
たんぱく質	41.5g(範囲26.9~41.5g)	34.8
脂質	27.6g(範囲18.4~27.6g)	25.8
食塩相当量	2.5g以下	2.8

9月分の給食費振替日は11月1日(月)です。



しっかり朝ごはんを食べるために  
10分早く起きてみよう!

