



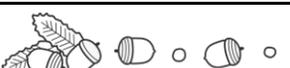
9月 こんだてよていひょう



2021年

大栄みらい学園（前期課程）

成田市学校給食センター大栄分所

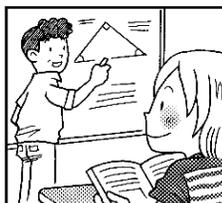
日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる			
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質	
2	木	ごはん	○	ふた肉のしょうが焼き すまし汁 こまつないそか和え	ソフールもも	ふた肉 とうふ かつお節	とり肉 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	りんご しいたけ ねぎ もやし	米		681 34.6 21.2 2.27	
3	金	ごはん	○	とうふハンバーグてりやきソース むらくも汁 キャベツのおかか和え		とうふ ぶた肉 かつお節 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ もやし	米 パン粉 さとう でん粉	油 ごま ごま油	587 27.5 17.5 2.46	
6	月	ごはん	○	ポークしゅうまい (2個) ちゅうかふうコーンスープ キムタクごはんの具		ぶた肉 卵 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キムチ ごぼう つぼつけ ねぎ 玉ねぎ コーン	米 でん粉 小麦粉	ごま油	738 24.8 28.8 2.91	
7	火	きなこあげパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ (ドレッシング)	みかん ゼリー	ぶた肉 きなこ 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	えだ豆 玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう ゼリー じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	679 23.5 21.5 1.97	
8	水	ごはん	○	さばの揚げ煮 さつまい つぼつけ和え		さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり つぼつけ	米 さとう さつまいも でん粉	油 ごま ごま油	674 27.4 24.3 2.12	
9	木	キャロット ピラフ	○	とり肉のニーマスト 焼き ABCスープ アツメのアーモンド 和え		なし	とり肉 ハム	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ なし	米 マカロニ さとう はちみつ	油 アーモンド	659 26.4 20.3 2.90
10	金	むぎごはん	○	ヒレカツ ポークカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)		ぶた肉	牛乳 スチミア わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	米 パン粉 でん粉 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	707 25.7 20.6 2.39	
13	月	運動会振替休業日のため給食はありません 											
14	火	運動会振替休業予備日のため給食はありません 											
15	水	ごはん	○	にらまんじゅう (2個) ジャージャンとうふ ちゅうかサラダ		きよほう	ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳	にら にんじん きぬさや	キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きくらげ きゅうり きよほう	米 小麦粉 さとう でん粉 マロニー	ごま油 油 ごま	653 24.0 17.2 2.60
16	木	ごはん	○	とりにくの照り焼き とうふのみそ汁 三色ごま和え	アーモンド小魚	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ 小魚	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ もやし	米 さとう	ごま アーモンド	639 32.8 21.6 2.46	
★お月見献立★				21日は十五夜です。すすきをかざったり、里いもやお団子をおそなえて、秋の収穫に感謝します。									
17	金	くりごはん	○	さんまのおかか煮 お月見汁 わふうサラダ		お月見大福	さんま ぶた肉 かまぼこ みそ とうふ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ えのきたけ	米 くり さとう 大福 でん粉 さといも	油	722 29.5 19.0 1.98
21	火	ベーグル	○	オムレツのデミグラスソースかけ 米粉のシチュー キャベツサラダ (ドレッシング)		卵 バター とり肉 ツナ ひよこ豆	牛乳 スチミア	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン キャベツ	パン さとう じゃがいも 米粉	油 生クリーム ドレッシング	552 25.9 24.9 2.57	
22	水	ごはん	○	ぶた肉のみそ風味焼き かきたま汁 キャベツの塩昆布和え	ぶどうゼリー	ぶた肉 みそ とうふ なたと 卵 かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でん粉 ゼリー	ごま ごま油	689 29.8 21.6 2.14	
24	金	ごはん	○	とり肉のから揚げ (2個) とうふとしめじのみそ汁 きゅうりのなんばん漬け	おはぎ	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	こまつな	しめじ ねぎ きゅうり	米 でん粉 さとう おはぎ	油 ごま油	740 32.4 22.6 2.67	
27	月	ごはん	○	ブルコギ 春雨とちくわのスープ チョレギサラダ	コア ヨーグルト	牛肉 ちくわ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん にら きぬさや	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう 春雨	ごま ごま油	629 22.9 17.4 2.61	
28	火	パンダパン	○	スパゲティーミートソース ハムチーズピカタ コーンサラダ		ぶた肉 大豆 ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油	619 22.6 24.5 1.78	
29	水	きのこごはん	○	さけの西京焼き いもち汁 いそべ和え		りんご	さけ みそ とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	しめじ しいたけ しいたけ ねぎ だいこん ごぼう もやし りんご	米 さとう いもち	油	655 32.2 18.8 2.40
30	木	ごはん	○	いかのチリソース 肉団子と白菜のスープ パンパンジーサラダ		野菜と果物の ゼリー	いか とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ はくさい しいたけ ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 小麦粉 ゼリー さとう	油 ごま ごま油	665 30.9 17.7 2.11

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー	650kcal	月平均	664
	たんぱく質	21.1~32.5g		27.8
	脂質	14.4~21.7g		21.1
	食塩相当量	2未満		2.37

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？
 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。
 もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように
 早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



今月の地元の産

【さつまいも】伊藤耕佑 (川上)
 【ぶた肉】17日、22日
 飯田裕一 (大栄十餘三)
 【米粉】JA成田

●●お知らせ●●
 9月分の給食費は、11月1日が納付日(振替日)です。
 お早めに口座へのご入金をお願いします。