

令和4年



# 9月予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

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		I類 <sup>1</sup> - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(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)
2	金	○	麦ごはん	チキンナゲット（2個） 枝豆サラダ ポークカレー 飲むヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 澱粉	油	906 32.0 23.6 2.6
5	月	○	ごはん	さばのピリ辛焼き ごま酢和え なすのみそ汁 ヨーグルト	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが もやし なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	ごま	827 29.3 26.5 2.5
6	火	○	コッペパン スライス	フランクフルト（ <i>ケチャップ</i> & <i>マスタード</i> ） コールスローサラダ 米粉シチュー	フランクフルト 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン 米粉 じゃがいも	生クリーム バター	832 35.1 35.4 3.4
7	水	○	ごはん	揚げぎょうざ スタミナ炒め 中華スープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ もやし しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 澱粉 小麦粉 杏仁プリン	油 ごま油 ごま	806 29.0 22.5 2.5
8	木	○	わかめ ごはん	親子焼き マヨおひたし 生揚げと野菜のうま煮	卵 ハム かつお節 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん さやいんげん 三つ葉	もやし 大根 たけのこ 椎茸 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 澱粉	油	799 32.5 22.7 3.2
9	金	○	★お月見献立★ ごはん	さけの塩焼き 里芋のみそ煮 すまし汁 お月見だんご	さけ みそ 鶏肉 なると 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	椎茸 枝豆 えのきたけ 長ねぎ	米 里芋 砂糖 お月見団子		812 32.5 17.3 2.6
12	月	○	ごはん	春巻 中華和え マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ 椎茸 たけのこ しょうが 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 澱粉 小麦粉 米粉 春雨	油 ごま油	905 29.8 33.0 3.1
13	火	○	食パン (キャラメルクリーム)	あじのマスタードパン粉焼き ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	あじ ウインナー ベーコン	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ キャラメルクリーム	オリーブオイル マヨネーズ	788 30.8 26.0 3.5
14	水	○	麦ごはん	☆中台中学校 さん 献立のポイントは「栄養バランスよく、色あざやかにして、食欲増進をねらいました。」☆ 豚肉のりんごソースがけ ほうれん草ののり和え さつま汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ りんご えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも	油	847 31.2 25.6 2.3
15	木	○	ごはん	ハンバーグ和風ソースがけ おかか和え もずくのかきたま汁 冷凍パインアップル	鶏肉 豚肉 かつお節 卵 豆腐	牛乳 もずく	小松菜 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし キャベツ パインアップル	米 砂糖 澱粉	油	812 30.4 22.7 2.4
16	金	○	ごはん	いわしのしょうが煮 ごま和え インド煮	いわし 豚肉 うすら卵 さつま揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃがいも 澱粉	ごま 油	815 32.9 21.4 2.7
20	火	○	テーブルロール	ポテトとベーコンのグラタン ブロッコリーサラダ ペンネミートソース	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ペンネ	油 オリーブオイル バター	819 35.4 29.1 3.9
21	水	○	ごはん	いかチリソースフライ 切干大根のナムル 白菜と肉団子の中華スープ フィッシュビーンズ	いか 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 片口いわし	にんじん チンゲン菜	もやし 切干大根 きゅうり 白菜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 春雨 パン粉 小麦粉 澱粉	油 ごま ごま油	803 28.9 22.4 2.8
22	木	○	★成田産の栗使用★ 栗ごはん (ごま塩)	☆中台中学校 さん 献立のポイントは「秋の食べ物たくさん使いました。成田産の栗と旬のさつまいもを使った献立にしました。」☆ さんまの塩焼き ひじきの五目煮 豚汁 スイートポテト	さんま 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 スイートポテト	栗 油 ごま	899 31.3 27.1 2.6
26	月	○	ごはん	えびしゅうまい（2個） チンジャオロースー わかめスープ チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 なると たら えび	牛乳 わかめ チーズ	ピーマン 赤パプリカ にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ にんにく	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 ごま	772 34.4 21.4 3.1
27	火	○	ソフト フランスパン	☆中台中学校 さん 献立のポイントは「自分の食べたいチーズサラダやミネストローネに合わせて、洋食の献立にしました。」☆ フライドチキン チーズサラダ ミネストローネ 豆乳プリン	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん トマト	しょうが コーン キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ きゅうり	パン 小麦粉 澱粉 砂糖 じゃがいも プリン	油	826 35.3 32.1 3.3
28	水	○	麦ごはん	チヂミ ブルコギ丼の具 サムゲタン風スープ	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく 長ねぎ えのきたけ 椎茸 もやし	米 麦 春雨 砂糖 米粉 澱粉	ごま ごま油	787 30.6 18.9 2.2
29	木	○	ごはん	ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ ハヤシソース	ハム 卵 豚肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも	油 バター 生クリーム	844 27.9 25.0 2.9
30	金	○	ごはん	白身魚のねぎソースがけ きんぴらごぼう いも団子のみそ汁	ほき さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ごぼう 長ねぎ しょうが 大根 椎茸	米 砂糖 いも団子 澱粉	油 ごま油 ごま	804 27.6 20.1 2.8

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★お米は、成田産こしひかり（1等米）を使用しています。

★2日、5日、7日、9日、15日、22日、27日のデザートは学校配送です。

14日、22日、27日の献立は、昨年度の中台中学校2年生が家庭科の授業で考えた献立です。

学校給食摂取基準  
(基準)

熱量: 830kcal	826
たんばく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.4
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.9
食塩相当量: 2.5g以下	2.9

月平均