



9月

よていこんだてひょう



令和4年

成田市学校給食センター 玉造分所(小学校)

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			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		I類*	- (kcal)
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	脂質(g)
2	金	○	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー れいとうみかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご みかん	676	21.2
5	月	○	ごはん	にらまんじゅう ナムル マーボーどうふ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ たら	牛乳	こまつな にんじん にら	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	662	28.3
6	火	○	わかめごはん	さばのしおやき ひじきのごもくに なすのみそしる	こめ さとう	あぶら	さば さつまあげ だいす あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	なす ながねぎ たまねぎ	652	24.3
7	水	○	ごはん	ねぎいりたまごやき おひたし にくじゃが	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	たまご かつおぶし ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ ながねぎ	629	24.7
8	木	○	フォカッチャ	あじアーモンドフライ コールスローサラダ パンネミートソース	フォカッチャ パンネ パンこ こむぎこ	あぶら アーモンド	あじ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ なす スッキー	689	29.5
9	金	○	おつきみこんだて ごはん	ぶたにくのしょうがやき さといものみそに ごもくじる おつきみゼリー	こめ さとう さといも ゼリー		ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく しいたけ えだまめ だいこん ながねぎ	688	26.6
12	月	○	ごはん	コーンサラダ(ドレッシング) ハヤシソース れいとうパインアップル	こめ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ パインアップル	650	21.1
13	火	○	ごはん (のり)	かつおごまフライ はるさめサラダ とりだんごじる	こめ はるさめ こむぎこ	あぶら ごま	かつお ハム たまご とりにく	牛乳 のり	にんじん	きゅうり はくさい ながねぎ しいたけ たまねぎ しょうが	637	28.2
14	水	○	むぎごはん	いかのかおりやき ぶたどんのぐ かきたまじる ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら	いか ぶたにく たまご なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが しいたけ ながねぎ	667	34.1
15	木	○	まるパン スライス	チキンハーフやき グリーンサラダ パンキンポタージュ	パン こめこ	なまクリーム	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ かぼちゃ パセリ	しょうが きゅうり たまねぎ	621	31.3
16	金	○	ごはん	ままかりいそべフライ そくせきづけ インドに	こめ パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	ままかり ぶたにく さつまあげ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たまねぎ	656	21.9
20	火	○	ごはん	しゅうまい(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	こめ 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 かんでん わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ たまねぎ	587	25.1
21	水	○	ごはん	チキンみそかつ おかかあえ さといものそぼろに	こめ さといも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく みそ かつおぶし ぶたにく だいす なまあげ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ	654	27.4
22	木	○	こくとうパン (りんごず)4M	さけのチーズやき きりぼしだいこんのソテー ミネストローネ	パン マカロニ ジャム	あぶら	さけ ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	きりぼしだいこん にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	651	30.7
26	月	○	ごはん	ハンバーグわふうソース ツナとやさしいごまあえ さつまいもじる	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごま	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん ながねぎ	678	24.5
27	火	○	成田市産の栗を使います くりごはん (ごましお)	さんまオレンジに れんこんのきんぴら きのこけんちんじる ぎゅうにゅうプリン	こめ さとう さといも プリン	くり ごま ごまあぶら	さんま さつまあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん だいこん ごぼう しいたけ えのきだけ なめこ ながねぎ ｶﾞﾙﾌﾞ	645	23.3
28	水	○	むぎごはん	てつなべぎょうざ はっほうさい フルーツあんにとどうふ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あんにとどうふ	あぶら	ぶたにく いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく きくらげ たけのこ はくさい たまねぎ みかん もも ﾊﾞｲｱｯﾌﾟﾙ ｷﾔﾊﾞｯﾂ	672	27.5
29	木	○	コッパン (ブルーベリー ジャム)	オムレツデミグラスソース えだまめサラダ こめこシチュー	パン ジャム さとう じゃがいも こめこ	なまクリーム バター	たまご とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ しめじ	677	28.3
30	金	○	ごはん	とりのからあげねぎソース くきわかめのいためもの つみれじる	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ いわし とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ごぼう だいこん	682	33.3

★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。

★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。

★9・14・27日のデザートと8日のフォカッチャは学校配送です。



学校給食摂取基準(基準)

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

月平均

656
26.9
20.1
2.5