

令和4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		I類 [*] - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(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	○	ごはん	ハンバーグデミグラスソース ほうれん草ときのこのソテー ABCトマトスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ほうれん草 人参 トマト パセリ	マツタケ 玉ねぎ ふなしめじ コーン セロリ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 バター	777 288 24.0 1.8
5	月	○	麦ごはん	いかのしょうが焼き ナムル マーボー豆腐	いか とうふ ぶた肉	牛乳	小松菜 人参 にら	しょうが 大豆もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	829 44.3 24.0 3.1
6	火	○	食パン☆ (ブルーベリー ジャム)	白身魚のピザ焼き かぼちゃのスイートサラダ 米粉コーンポタージュ	メルルーサ	牛乳 チーズ	ピーマン かぼちゃ 人参 トマト パセリ	玉ねぎ マツタケ 枝豆 コーン	パン ジャム	油 アーモンド マヨネーズ バター 生クリーム	853 35.1 32.5 3.1
7	水	○	麦ごはん	ぶた丼の具 キャベツのみそ汁 成田産梨	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	小松菜 人参	ごぼう 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 梨	米 麦 砂糖 心	油	832 31.2 24.4 3.1
8	木	○	わかめご飯	生揚げのみそ炒め 肉団子のスープ 成田産大学いも（2こ）	生揚げ ぶた肉 とり肉 みそ	わかめ 牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ	米 砂糖 春雨 片栗粉 さつまいも 水あめ	ごま ごま油 油	855 31.5 24.3 3.6
9	金	○	お月見献立 ごはん	いわし開きみりん干し 里芋のそぼろあんかけ むらくも汁 お月見だんご	いわし とり肉 なると たまご	牛乳 わかめ	絹さや 人参 小松菜	しょうが 長ねぎ	米 里芋 砂糖 片栗粉 だんご		804 35.2 19.6 2.0
12	月	○	麦ごはん	とりそぼろ 炒りたまご いんげんのごま和え 具たくさんみそ汁	とり肉 たまご とうふ 油揚げ みそ	牛乳	いんげん 人参 小松菜	しょうが もやし 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	829 37.4 27.3 3.2
13	火	○	黒糖パン☆	とり肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ポークビーンズ	とり肉 大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 マーマレード	油	853 41.9 30.9 3.7
14	水	○	ごはん	ししゃもごまフライ（2こ） ツナと野菜のからし和え とり肉と大根の煮物	ししゃも ツナ とり肉 生揚げ	牛乳	小松菜 人参 いんげん	もやし 大根	米 パン粉 砂糖 小麦粉	油	823 33.8 27.8 2.6
15	木	○	体育祭 ごはん	ぶたしゃぶサラダ チキンカレー ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま油 油	920 27.2 29.1 2.3
16	金	○	キムタクご飯	キャベツ餃子（2こ） 五目たまごスープ フルーツ白玉	ぶた肉 ベーコン とり肉 たまご	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ にんにく 玉ねぎ たけのこ えのきたけ 大根 しいたけ みかん 白菜 バイン もも	米 片栗粉 白玉もち ゼリー 小麦粉	油 ごま油	832 25.2 19.6 3.8
20	火	○	麦ごはん	さばの香味ソース 小松菜としめじのおひたし 肉じゃが	さば みそ 油揚げ かつお節 ぶた肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	ふなしめじ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	842 38.4 22.9 2.3
21	水	○	スパゲティ ナポリタン	成田産れんこんサラダ 手づくりチョコバナナマフィン	ベーコン たまご	チーズ 牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マツタケ きゅうり パナナ れんこん レモン	スパゲティ チョコレート 小麦粉	油 バター	802 25.5 26.3 2.4
22	木	○	成田産 くりごはん (ごま塩)	手作り干草焼き きんぴらごぼう 成田産さつまいも汁	とり肉 たまご さつまいも ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	長ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	802 29.9 20.4 3.5
26	月	○	ごはん	牛肉コロッケ（ソース） ひじきの五目煮 沢煮わん	とり肉 牛肉 大豆 ちくわ 油揚げ ぶた肉 とうふ	牛乳 ひじき	人参	枝豆 大根 玉ねぎ たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	825 28.3 27.2 2.7
27	火	○	麦ごはん	トンテキ玉ねぎソース ほうれん草のりしめじ 豆腐となめこのみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	しそ ほうれん草	玉ねぎ だいこん えのきたけ なめこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	788 33.3 30.0 3.0
28	水	○	中華めん☆	海鮮しゅうまい（2こ） きゅうりの南蛮漬け みそラーメンの汁 りんご	ぶた肉 いか チャーシュー たら なると みそ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ もやし コーン キャベツ りんご	中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 ごま	777 37.4 19.6 4.3
29	木	○	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 ゆばのすまし汁	さけ みそ さつまいも 油揚げ ゆば かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ふなしめじ コーン しょうが 切干大根 しいたけ 長ねぎ	米 砂糖	バター 油	773 38.9 18.9 2.9
30	金	○	麦ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ わかめスープ	とり肉 ハム たまご なると	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	815 30.7 25.0 3.3

・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。
 ・はしを忘れずに持参しましょう。
 ・☆印のメニューは学校に直接配送されます。

9月分の給食費振替日は10月31日（月）です。

**米、くり、梨、さつまいも、れんこんは
成田産です。**

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量: 830kcal		823
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)		33.4
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)		24.9
食塩相当量: 2.5g以下		3.0