



9月予定献立表

成田市学校給食センター 玉造分所（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		1食分 - (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) 食塩相当量(g)	
4	月	○	ごはん	ビーフカレー れんこんとお豆のサラダ 冷凍マンゴー	牛肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご れんこん きゅうり 枝豆 マンゴー	米 じゃがいも	油	846 24.8 25.1 2.0	
5	火	○	コッペパン (スライス)	青菜のガーリックソテー チリコンカン フルーツカクテル	ウインナー 豚肉 牛肉 ベーコン 大豆	牛乳	小松菜 にんじん トマト グリーンピース	にんにく 桃 えのきだけ コーン みかん パイナップル 玉ねぎ	パン ゼリー 砂糖 いんげん豆	オリーブオイル 油 バター	785 30.3 27.3 2.7	
6	水	○	麦ごはん	あじの揚げ煮 ほうれん草ののりあえ とりだんご汁 型抜きチーズ	あじ 鶏肉	牛乳のり チーズ	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	えのきだけ 長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜	米 麦 澱粉 砂糖 春雨 パン粉	油	782 31.7 21.3 2.5	
7	木	○	ごはん	ポークしゅうまい(2個) チンジャオロースー わかめスープ 麦芽ゼリー	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく だけのご 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 ゼリー 小麦粉	油 ごま油 ごま	859 32.4 25.4 3.1	
8	金	○	ごはん	鶏肉のから揚げレモンソース ひじきの五目煮 けんちん汁	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 にんにく レモン だけのご ごぼう 大根 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 里芋	油 ごま油	804 30.2 20.1 2.6	
☆中台中学校3年 ○○さんが考えてくれた献立☆ 『和食でそろえ、食欲をひきたてられるようにした。5群を増やし、エネルギーのもととなるもので午後の生活や部活に向けて元気をつけることができる。』												
11	月	○	ごはん (味付けのり)	鮭の塩焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	鮭 さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 麩	ごま ごま油	792 30.8 20.6 3.0	
12	火	○	黒糖パン	ポテトミートソースグラタン にんじんのマリネ 米粉のクリームシチュー ひとくちみかんゼリー	ツナ 鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん バセリ ほうれん草 トマト	玉ねぎ きゅうり マツタケ	パン 米粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油 生クリーム バター	850 32.9 27.4 2.8	
13	水	○	麦ごはん	じゃこ昆布サラダ 酢豚 冷凍みかん	豚肉	牛乳 昆布 かたくちいわし	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ だけのご キャベツ みかん	米 麦 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	835 26.8 20.1 2.2	
☆中台中学校3年 ○○さんが考えてくれた献立☆ 『秋が旬のさんまや栗等の野菜を使って献立を考えた。工夫した点は、季節の野菜を多くしてヘルシーな給食にしたことです。』												
14	木	○	成田市産 栗ごはん (ごま塩)	さんまの塩焼き 干草あえ 豚汁	さんま 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	栗 ごま ごま油 油	847 32.1 27.7 3.0	
15	金	○	ごはん	チーズオムレツ コールスローサラダ ハヤシソース	たまご 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ マツタケ	米 砂糖 小麦粉	バター 生クリーム 油	872 28.6 29.6 2.8	
19	火	○	チャーめん	揚げぎょうざ(2個) チャーめんの具 バナナ	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん	バナナ にんにく 生姜 だけのご 玉ねぎ キャベツ きくらげ	チャーめん 澱粉 小麦粉	油 ごま油	795 30.5 36.2 2.0	
20	水	○	ごはん	さばのカレー焼き 切干大根の煮物 かきたま汁 巨峰	さば さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 切干大根 長ねぎ 椎茸 巨峰	米 砂糖 澱粉	油	887 32.2 32.2 2.7	
21	木	○	ごはん	ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	865 30.5 25.6 2.3	
22	金	○	ごはん	白身魚のピリ辛ソースかけ おかかあえ いもだんごのみそ汁 黒糖ビーンズ	ほき みそ かつお節 豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 砂糖 いもだんご 澱粉	油	801 28.7 18.0 2.8	
25	月	○	ごはん	焼きいも 和風ツナサラダ すきやき風煮 小魚アーモンド	ツナ 牛肉 豆腐	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん	キャベツ きゅうり 長ねぎ えのきだけ 白菜	米 さつま芋 砂糖 麩	ごま油 油 アーモンド	851 31.1 24.0 2.4	
26	火	○	ナン	野菜コロッケ かぼちゃサラダ ドライカレー りんご	ハム 豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり 玉ねぎ りんご いんげん コーン	ナン 砂糖 ひよこ豆 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	851 34.2 32.1 3.0	
27	水	○	麦ごはん	豚肉のごまだれかけ 五目きんぴら すまし汁	豚肉 みそ さつま揚げ 鶏肉 なると 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 にんにく りんご ごぼう だけのご 椎茸 れんこん 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま油	847 31.8 26.5 2.3	
28	木	○	わかめごはん	ししゃも磯辺フライ(2個) のりマヨサラダ 沢煮わん アセロラゼリー	豚肉	わかめ 牛乳 のり ししゃも	ほうれん草 にんじん	キャベツ れんこん ごぼう 大根 椎茸 えのきだけ 長ねぎ	米 ゼリー 小麦粉 パン粉	油 ごま マヨネーズ	776 24.9 30.7 3.1	
29	金	○	お月見こんだて ごはん	いわしのおろし煮 納豆あえ 貝だくさん豆乳汁 お月見だんご	いわし 納豆 豚肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 さつまいも お月見だんご	ごま油	819 28.8 19.9 2.9	
										学校給食摂取基準 (基準)		月平均
										熱量: 830kcal		830
										たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)		30.2
										脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)		25.8
										食塩相当量: 2.5g以下		2.6

★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（一等米）を使用しています。
★7・13・20・21・26・28・29日のデザートは学校配送です。

9月分の給食費は10月31日（火）が納付（振替）日です。お早目に口座への入金をお願いいたします。