

令和5年



9月

よていこんだてひょう

成田市学校給食センター 玉造分所 (小学校)

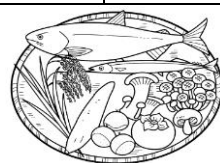
日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補正 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
4	月	○	ごはん	ビーフカレー れんこんとおまめのサラダ れいとうマンゴー	ぎゅうにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご れんこん きゅうり えだまめ マンゴー	こめ じゃがいも	あぶら	690 20.6 21.7 1.8	
5	火	○	ごはん	にくしゅうまい チンジャオロースー わかめスープ	ぶたにく とりになくと	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら こまあぶら こま	614 16.1 19.9 2.2	
6	水	○	むぎごはん	あじのあげに ほうれんそうののりあえ とんじる かたぬきチーズ	あじ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり チーズ	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ むぎ さとう さといも でんぷん	あぶら	664 29.1 20.8 2.5	
7	木	○	コッペパン スライス	チリコンカン こまつなのガーリックソテー フルーツカクテル	ウイナー ぶたにく ぎゅうにく ベーコン だいす	牛乳	こまつな にんじん トマト グリーンピース	にんにく コーン えのきたけ みかん たまねぎ もも パイナップル	パン さとう セリー いんげんまめ	炒-ブ オイル あぶら バター	636 24.8 22.6 2.1	
8	金	○	ごはん	しろみざかなのピリからりすがけ そくせきづけ いもだんごじる	ほき みそ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	こめ さとう いもだんご でんぷん	あぶら こま	631 22.1 15.7 2.5	
11	月	○	ごはん	ハンバーグトマトソースがけ ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	ぶたにく とりになくと	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく コーン セロリ たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも マカロニ	炒-ブ オイル	638 23.5 21.0 1.9	
12	火	○	ごはん	すぶた じゃここんぶサラダ れいとうみかん	ぶたにく	牛乳 こんぶ かたくちいわし	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ みかん	こめ でんぷん さとう	あぶら こま こまあぶら	644 22.3 16.7 1.7	
13	水	○	むぎごはん (あじつけのり)	さけのしおやき おかかあえ じゃがいものみそじる	さけ かつおぶし なまあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも おふ	あぶら	621 27.4 17.3 2.5	
14	木	○	ナン	やさいコロッケ かぼちゃサラダ ドライカレー ひとくちみかんゼリー	ハム ぶたにく だいす	牛乳	かぼちゃ にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ	ナン さとう ひよこまめ こむぎこ じゃがいも パンこ セリー	あぶら マヨネーズ	689 29.4 25.5 2.3	
15	金	○	ごはん	ぶたにくのごまだれやき ごもくきんびら すましじる きよほう	ぶたにく みそ さつまあげ とりになくと とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう りんご にんにく たけのこ しいたけ れんこん ながねぎ きよほう	こめ さとう	こま あぶら こまあぶら	675 26.6 22.6 2.1	
19	火	○	わかめ ごはん	あかうおのしろしょうゆやき のりマヨサラダ さわにわん ぶどうゼリー	あかうお ぶたにく	わかめ 牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ れんこん ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ えのきたけ	こめ ゼリー	こま マヨネーズ あぶら	625 23.5 19.9 2.4	
20	水	○	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 ぶたにく	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 たまねぎ しめじ マッシュルーム	こめ さとう	バター なまクリーム あぶら	684 23.3 24.4 2.4	
21	木	○	チャーメン	あげぎょうざ チャーメンのぐ バナナ	ぶたにく えび いか うずらたまご	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ バナナ ながねぎ	チャーメン でんぷん	あぶら こまあぶら	637 26.1 28.8 1.7	
22	金	○	ごはん	さばのカレーやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる	さば さつまあげ とりになくと たまご なると	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	650 25.0 22.7 2.2	
25	月	○	ごはん	やきいも わふうツナサラダ すきやきふうに ござかなアーモンド	ツナ ぎゅうにく とうふ	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん	キャベツ きゅうり ながねぎ えのきたけ はくさい	こめ さつまいも さとう おふ	あぶら アーモンド	692 27.1 22.4 1.8	
成田市産のくりをつかいます			くりごはん (ごましお)	さんまのしおやき ちくさあえ とりだんごじる	さんま あぶらあげ とりになくと	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし ながねぎ しいたけ しょうが たまねぎ	こめ さとう はるさめ パンこ	くり こま こまあぶら	635 24.5 22.9 2.7	
27	水	○	むぎごはん	とりにくのからあげべつり ひじきのごもくに けんちんじる	とりにく だいす とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく レモン たけのこ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	あぶら こまあぶら	665 26.5 17.8 2.1	
28	木	○	こくとう パン	てづくりトマトグラタン コンソメスープ りんご	ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ りんご	こくとうパン さとうパンこ じゃがいも	炒-ブ オイル なまクリーム	636 27.1 20.7 2.4	
おつきみこんだて			ごはん	いわしのおろしに なっとうあえ ぐたくさんとうにゅうじる おつきみだんご	いわし なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さつまいも おつきみだん ご	こま あぶら	668 24.0 17.4 2.4	

★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、成田市産こしひかり（1等米）を使用しています。

★14・21日の主食と、15・19・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)が納付日(振替日)です。お早めに口座への入金をお願いします。



学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量:	650kcal	652
たんぱく質:	24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.2
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.1
食塩相当量:	2.0g以下	2.2