10 月 予 献 定 立

令和5年 成田市学校給食センター 主な材料とはたらき 主に体の調子を整える | 主にエネルギーに _ (中<u>学校</u>) 玉造分所 献立名 栄養価 Iネルギー(kcal) 主に体の組織をつくる 主にエネルギーになる 4 曜 たんぱく質(g) 5群 1群 2群 4群 6群 副食 \Box 乳 主食 魚•肉•卵 牛乳•乳製品 脂質(g) その他の野菜 穀類・いも類 緑黄色野菜 油脂 小魚・海そう 豆•豆製品 果物 砂糖 食塩相当量(g) 879 33.0 33.3 2.2 803 にんにく しょうが 長ねぎ もやし さばのスタミナ焼き さば かつお節 米 砂糖 ごま油 0 牛乳. 2 月 ごはん おかかあえ こんじん 油 生揚げ さやいんげん キャベツ大根 でんぷん 生揚げと野菜の煮物 ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ チキンハーブ焼き オリーブ油 生クリーム にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ ーブルロール 38.9 パン パン粉 米粉 ブロッコリーサラダ 3 火 0 鶏肉 29,9 3,0 828 スキムミルク パン パンプキンポタージュ 油 バジル ビビンバ (肉・野菜) ほうれん草 にんにく しょうが もやし 大根 長ねぎ 米 寿 30.7 21.0 2.7 豚肉 みそ トックのスー 0 牛乳 4 水 麦ごはん ごま油 ごま にんじん チンゲンサイ ムース お米のムース 本の中のお話に出てくる料理から「極彩色の食卓」 にんにく 玉ねぎ 牛乳 ヨーグルト トマトカレ・ にんじん りんご もやし キャベツ 24.8 25.9 米 じゃがいも わかめサラダ 5 0 生クリーム 木 ごはん 鶏肉 トマト パイ わかめ 小松菜 バター アップルパイ りんご キャベツ きゅうり もやし コーン 白菜 長ねぎ 米 砂糖 いかごまフライ いか 25,9 23,0 2.5 でんぷん プリン 油 ごま みそドレッシングサラダ むらくも汁 牛乳プリン いか. みそ 卵 とうふ 6 金 0 ごはん 牛乳 わかめ にんじん ごま油 パン粉 小麦粉 しいたけ 895 36.0 37.7 ハンバーグデミグラスソース 玉ねぎ マッシュルーム パン ーブルロール パン 鶏肉 豚肉 ベーコン にんじん ブロッコリー 生クリーム バター 油 牛乳 スキムミルク ニュロン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 10 火 0 キャベツサラダ ゃがいも 米粉 砂糖 米粉シチュー 802 鶏肉の甘辛焼き 鶏肉 ツナ ごま にんじん 小松菜 にら にんにく キャベツ しょうが もやし 366 にんじんしりしり 11 水 0 わかめごはん 牛乳 わかめ 油 ごま油 もやしたんたんスープ ぶどうゼリー 21.8 みそ豆乳 3.6 788 30.9 21.4 2.4 はたはた唐揚げ(2個) 長ねぎ 白菜 しいたけ キャベ<u>い</u> きゅうり もやし はたはた 豚肉 麦ごはん (ふりかけ) 牛乳 こんぶ のり 米麦ふ 油 ごま ごま油 12 木 0 塩昆布サラダ うふ かつお節 にんじん ャベツ 砂糖 たまご 肉豆腐 2.4 850 豚肉の三味焼き 豚肉 鶏肉 しょうが 長ねぎ 大根 にんじん 米 砂糖 ごま 油揚げ とうふ みそ 0 13 金 ごはん 切干大根の煮物 牛乳 さつまいも 油 さつまいも汁 <u>2.4</u> 865 豆腐ハンバーグ とうふ 鶏肉油揚げ おから ほうれん草 米 砂糖 ごま ごま油 油 30,4 27,4 2,6 白菜 大根 千草あえ 鶏肉と大根の煮物 白ごまプリン 0 16 月 牛乳 でんぷん プリン ごはん にんじん 玉ねぎ うずら卵 さやいんげん 778 29.8 23.4 かれいの竜田揚げ かれい ハム 豚肉 とうふ みそ 大豆 牛乳 ひじき チーズ のり きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ ごはん 火 0 ひじきのマリネ にんじん 米 砂糖 小麦粉 (ふりかけ) ごま 玉ねぎ もやし 豚キムチ 豚肉 卵 しょうが にんにく 白菜 キャベツ 31.1 17.6 にら にんじん とうふ たら たこ 0 ごはん 牛乳 18 水 ほうれん草 砂糖 でんぷん ごま油 かきたま汁 しいたけ 長ねぎ <u>2.1</u> 780 28.9 ほっけー夜干し れんこん きゅうり しいたけ 長ねぎ ごぼう たけのこ 米 白玉もち にんじん ほっけ れんこんサラダ 白玉汁 ひとくちゼリー 19 木 0 五目ごはん 牛乳 鶏肉 油揚げ 小松菜 デザ 18.2 3,6 800 ソフトめん バンバンジーサラダ 豚肉 なると 28.6 17.8 にんじん 砂糖 肉うどんの汁 0 ソフト麺 20 余 牛乳. 長ねぎ きゅうり 油揚げ さつまいも 小松菜 ごま ごま油 鶏肉みそ 大学芋(2個) もやし 水あめ <u>2.0</u> 825 あじみそフライ あじ みそ とり肉 ハム とうふ チンゲンサイ にんじん 825 31.5 21.2 2.8 877 32.7 33.4 3,3 米 春雨 きゅうり 白菜 長ねぎ 玉ねぎ はるさめサラダ 23 月 0 ごはん 牛乳 ヨーグルト 油ごま 鶏団子汁 ヨーグルト 小松菜 小麦粉 ポテトと卵のキッシュ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パン ハン マカロニ ジャム じゃがいも 黒糖食パン س 豚肉 火 0 コールスローサラダ トマト にんじん 油 24 牛乳 (メープルジャム) 牛肉 鶏肉 ミートマカロニ 寒くなる時期に備えしょうか ☆中台中学校 OOさんが考えた献立『おいし< を使い、体が温まるようにし 3年(栄養がとれるよう考えました ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ いわしのしょうが煮 米 麦 さつまいも にんじん ごま油 いわし 鶏肉 25 0 麦ごはん ほうれん草ののり和え 水 牛乳 のり 小松菜 とうふ たまご えのきたけ 18.0 マーガリン ほうれん草 里芋 砂糖 けんちん汁 スイートポテト しょうが 手作り松風焼き 雞肉 ៣ にんじん 米 パン粉 ごはん 30,0 さやいんげん 大根葉 26 木 0 肉じゃが 牛乳 のり たまねぎ りんご ごま 油 砂糖 じゃがいも 18,3 2.3 (ふりかけ) りんご かつお節 んが考えた献立『和食を意識して 3年0000 ☆中台中 白身魚のねぎソースがけ ほき 納豆 米 砂糖 にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 油 ごま油 納豆和え ほうれん草 ルリー じゃがいも ゼリー かつお節 油揚げ みそ 27 金 0 ごはん 牛乳 じゃが芋とにらのみそ汁 小松菜にら 19.0 2.6 本の中のお話に出てくる料理から『宙ごはん』 837 23.8 25.5 1.8 さつまいものかき揚げ マヨおひたし 油揚げ 江戸菜 にんじん そうめん 30 月 0 長ねぎ もやし ごはん 牛乳 油 なると ハム かつお節 さつまいもマドレーヌ ほうれん草 とろとろにゅうめん マドレーヌ 本の中のお話に出てくる料理から『食堂かたつむり』 おからコロッケ クルトンサラダ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 187 テーブル さつまいも にんじん パセリ 生クリーム バター 油 , ,) 米粉 クルトン ゼリー 23.9 29.6 3.1 0 31 火 スキムミルク シュテ-ロールパン -ムスープ ワインゼリー 学校給食摂取基準 日平均

^{★4}日、6日、11日、16日、23日、25日、26日、27日、 30日、31日のデザートは学校配送です。



[★]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。