

令和5年



# 12月予定献立表

成田市学校給食センター（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杯目 - (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)		
1	金	○	ごはん	鮭のオイネーズ焼き 干草和え 豆腐とわかめのみそ汁	鮭 ハム 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 長ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	798 32.9 28.4 3.1		
4	月	○	ごはん (ふりかけ)	ぶりみそづけフライ 即席漬け のっぺい汁	ぶり みそ 鶏肉 卵 豆腐 かつお節	牛乳 のり	にんじん 小松菜	白菜 きゅうり 大根 長ねぎ 椎茸	米 小麦粉 里芋 パン粉 澱粉	油 ごま	814 26.1 23.5 2.1		
5	火	○	さつまいもパン	ほうれん草グラタン イタリアンサラダ ミネストローネ カップdeヤクルト	ハム 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 カップ de ヲト チーズ	にんじん トマト ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン さつまいも 砂糖 小麦粉	油 バター	828 30.8 32.1 3.0		
★成田中学校2年A組の生徒が考えてくれた献立です。『冬の食品を使い、値段などを考えるとすごく給食のありがたみが分かった』★													
6	水	○	麦ごはん	ブルコギ丼の具 ナムル わかめスープ 小魚アーモンド	牛肉 生あげ 鶏肉 なた	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん たら 小松菜 チンゲンサイ	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく もやし	米 麦 砂糖 澱粉	ごま油 ごま アーモンド	806 33.7 24.6 2.9		
7	木	○	ごはん	鶏肉マーマレード焼き ひじきの五目煮 貝だくさん豆乳汁 ヨーグルトレーズン	鶏肉 ちくわ 大豆 豚肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 だけのこ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 マーマレード さつまいも ヨーグルト	油	850 36.5 22.7 2.9		
8	金	○	ソフト麺	ふかしいも れんこんサラダ カレーうどん汁	ハム 鶏肉 油あげ なた	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ	ソフト麺 さつまいも 砂糖 澱粉	油	840 27.4 20.0 2.3		
11	月	○	ごはん (味付けのり)	たこ天 和風ツナサラダ 肉じゃが	ツナ たら 豚肉 たこ	牛乳 わかめ のり	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	795 31.2 18.4 2.5		
12	火	○	レーズンパン	ししゃもアーモンドフライ(2個) かぼちゃサラダ 米粉のコーンポタージュ みかんゼリー	ベーコン	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン	パン パン粉 米粉 小麦粉 ゼリー	油 バター 生クリーム アーモンド マヨネーズ	871 28.1 31.4 3.2		
13	水	○	麦ごはん	ビーフカレー 青菜のガーリックソテー 紅マドンナ	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご えのきたけ コーン 紅マドンナ	米 麦 じゃが芋	油 オリーブオイル	826 25.8 24.2 2.4		
14	木	○	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の煮物 むらくも汁 りんご	さば みそ さつまいも 卵 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	切り干し大根 椎茸 白菜 長ねぎ りんご	米 砂糖 澱粉	油	837 27.9 26.7 2.7		
15	金	○	ごはん	ささみチーズフライ(ソース) 納豆和え けんちん汁 わらびもち	鶏肉 きな粉 納豆 豆腐	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	ごぼう だいこん 長ねぎ	米 パン粉 里芋 小麦粉 米粉 わらびもち	油 ごま	810 28.5 20.4 2.5		
18	月	○	ごはん (ふりかけ)	おでん のりマヨサラダ みかん	いわしつみれ ちくわ 鮭 うすら卵 あげボール	牛乳 こんぶ のり	ほうれん草	大根 キャベツ れんこん みかん	米	ごま マヨネーズ	761 24.4 21.8 3.0		
19	火	○	ごはん	ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	鶏肉 さつまいも 豚肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	ごま油 ごま 油	846 32.4 26.0 2.9		
★成田中学校 2年E組の生徒が考えてくれた献立です。『6群すべての食材を入れることができた』★													
20	水	○	ごはん	白身魚のねぎソースがけ ほうれん草ののり和え 豚汁 ヨーグルト	ほき 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 長ねぎ えのきたけ ごぼう 大根	米 砂糖 里芋 澱粉	油 ごま油	848 31.4 23.4 2.6		
21	木	○	チキンライス	オムライス用たまごやき(ケチャップ) ブロッコリーサラダ 米粉シチュー チョコレートケーキ	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	米 ケーキ 米粉	バター 生クリーム	856 29.1 27.4 3.2		
											学校給食摂取基準 (基準)		
											熱量	830kcal	826
											たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	29.7
											脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.7
											食塩相当量	2.5g以下	2.8

★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。  
★5・12・14・15・20・21日のデザートは学校配送です。

★ 1月の給食は10日から始まります。

★ 今後の給食費の口座振替（納付）日は1月4日です。（11月分給食費）



1月の給食は  
10日から  
始まります。