

令和6年 9 月 予 定 献 立 表

成田市学校給食センター（中学校）

日	曜	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杯分 - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(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)
3	火	○	ごはん	ほきのピカタ ブロッコリーサラダ チキンカレー	ほき 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	836 33.4 21.7 3.3
4	水	○	麦ごはん	紫芋もち 豚丼の具 根菜のみそ汁 小魚アーモンド	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう	米 麦 さつまいも 砂糖 里芋 小麦粉	ごま油 アーモンド	832 28.8 20.1 2.6
5	木	○	ごはん	いかチリソースフライ 切干大根のナムル 白菜と肉団子の中華スープ 麦芽ゼリー	いか 豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	もやし 切干大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 春雨 ゼリー パン粉 小麦粉	油 ごま油	794 26.0 19.8 2.8
6	金	○	コッペパン スライス	フランクフルト ごぼうサラダ ペンネミートソース	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	ごぼう きゅうり 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	パン マカロニ	ごま油	887 33.4 36.9 3.5
9	月	○	ごはん	いわしタルタルフライ れんこんのきんぴら 沢煮碗 レモンソーダゼリー	いわし 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	れんこん たけのこ 大根 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー 小麦粉	油 ごま油 マヨネーズ	831 26.0 21.5 2.7
10	火	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草ののり和え なすのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが にんにく えのきたけ なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖	油	804 31.2 26.4 2.5
11	水	○	麦ごはん	にらまんじゅう 中華和え マーボー豆腐	ハム 豆腐 豚肉 みそ すけそうだら	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油	840 31.3 25.5 3.5
12	木	○	ミルクパン	チーズオムレツ 青菜のソテー ポトフ ヨーグルト	卵 ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト チーズ	小松菜 にんじん さやいんげん	エリンギ コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも	オリーブオイル 油	832 35.3 32.8 3.0
13	金	○	キャロット ピラフ	鶏肉のマレード 焼き グリーンサラダ 米粉のコーンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん パセリ ピーマン パジル	にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ	米 ママーレード 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム	860 35.5 24.6 4.1
17	火	○	お月見こんだて ごはん (ふりかけ)	さばの塩焼き くきわかめの炒め物 白玉汁 お月見ゼリー	さば 豚肉 油揚げ 鶏肉 なんと 卵 かつお節 あじ節	牛乳 くきわかめ のり	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 白玉 ゼリー	油 ごま	828 35.3 21.4 2.1
18	水	○	麦ごはん	たこ天 のりマヨサラダ 肉じゃが	豚肉 たらこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん 玉ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま マヨネーズ 油	810 28.4 18.4 2.1
19	木	○	黒糖パン	ハバークきのこデミソース にんじんのマリネ ラビオリスープ	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	油	824 33.6 30.4 3.5
20	金	○	ごはん	えびしゅうまい（2個） フルーツ杏仁豆腐 ジャジャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ えび たら	牛乳	にんじん	みかん もも バナナアップル 長ねぎ たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 杏仁豆腐 じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	883 31.1 22.2 2.3
24	火	○	ごはん	ししゃもごまフライ（2本） きんぴらごぼう 豚汁	さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉	油 ごま油	825 28.1 25.3 3.0
25	水	○	麦ごはん	鶏そぼろ 納豆和え むらくも汁 ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 納豆 かつお節 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ しょうが 長ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 マロニー ゼリー	油 ごま油	813 35.2 19.9 2.6
26	木	○	テーブル ロール	トマトソースグラタン コールスローサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム スッキーニ なす にんにく	パン じゃがいも 米粉 マカロニ 小麦粉	生クリーム バター オリーブオイル 油	800 32.2 30.4 3.2
27	金	○	成田でとれた栗を使用します 栗ごはん (ごま塩)	さんまの塩焼き 豚肉とこんにゃくの炒め煮 鶏団子汁	さんま 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉	栗油 ごま	820 33.9 26.4 2.8
30	月	○	ごはん	ユーリンチー 寒天サラダ ワンタンスープ レモンカスタードタルト	鶏肉 豚肉	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり コーン しいたけ 玉ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 タルト	油 ごま油	865 33.1 21.9 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。
★5・9・12・17・30日のデザートは学校配送です。
★お米は、成田産コシヒカリ（1等米）を使用しています。
9月分給食費の口座振替日(納付日)は10月31日です



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	830kcal	832
たんばく質：	31.2g(範囲26.9～41.5g)	31.8
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.6g)	24.8
食塩相当量：	2.5g以下	2.9