

令和6年



9月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
3	火	○	スプ	麦ごはん	ぶたしゃぶサラダ チキンカレー きよほう(2こ)	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく りんご ぶどう	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	870	30.4	23.1	2.5
4	水	○	スプ	麦ごはん	もちもちむらさきいも 春雨サラダ マーボードウフ	ハム とうふ ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん なら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 もち さつまいも 小麦粉 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	869	35.6	25.9	2.5
5	木	○	箸	ごはん	ぶた肉の三味焼き ちりめんじゃこサラダ とりクッパ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん なら	長ねぎ キャベツ たけのこ しめじ しいたけ しょうが	米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 油	781	36.5	26.8	3.4
6	金	○	箸	ゆかりごはん	とり肉のごまネーズ焼き かぼちゃのバター煮 沢煮わん	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	しそ かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ ごま バター	772	32.3	23.9	3.1
9	月	○	箸	ごはん	すり身チーズのいそべ揚げ ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁	すけとうだら とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ あおさ ひじき わかめ	にんじん	枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	812	29.7	22.6	3.2
10	火	○	スプ	コッパパン スライス☆	フランクフルトトマトソース にんじんのマリネ ABCスープ ぶどうゼリー	フランクフルト ツナ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり セロリー キャベツ	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油	804	30.0	32.6	3.8
11	水	○	スプ	麦ごはん	スタミナ焼肉丼の具 なすのみそ汁 成田産なし	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン なら 小松菜	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが なす 梨	米 麦 砂糖 はちみつ 片栗粉	ごま油 油	781	27.8	22.0	2.7
12	木	○	箸	成田産くり ごはん (ごま塩)	鮭のチーズ焼き 干草和え 呉汁	鮭 油揚げ 大豆 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖	くり ごま油 ごま油	801	37.1	25.8	2.8
13	金	シ ョ ア ☆	スプ	ターメリック ライス	とり肉のバジル焼き こんにゃくサラダ カレーミート	とり肉 ぶた肉 大豆 いんげん豆	ショア チーズ	チンゲンサイ にんじん ピーマン	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉	バター オリーブオイル 油	873	38.3	25.6	3.2
17	火	○	箸	十五夜こんだて ごはん	さばのみそだれ焼き 里いものそぼろあんかけ むらくも汁 お月見だんご	さば みそ とり肉 なた たまご	牛乳 わかめ	絹さや にんじん 小松菜	しょうが えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉 だんご		869	38.3	22.5	2.5
18	水	○	箸	ごはん	厚焼きたまご ツナとわかめのサラダ 肉どうふ	たまご ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 長ねぎ 白菜	米 砂糖 おふ	油	791	33.4	24.7	2.8
19	木	○	スプ	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 ワンタンスープ りんご	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	ごま油	803	32.6	19.3	2.4
20	金	○	箸	ごはん	かぼちゃのコロッケ(ソース) 肉野菜炒め 大根のみそ汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	808	25.3	25.9	2.5
24	火	○	スプ	手作り ピザトースト	ブロッコリーサラダ 白花豆のさつまいもシチュー	ベーコン とり肉 白花豆	チーズ 牛乳 スキムミルク	ピーマン トマト アロカリ にんじん	なす 玉ねぎ コーン もやし きゅうり しめじ	パン さつまいも 米粉	油 生クリーム バター	804	34.5	29.0	3.3
25	水	○	箸	麦ごはん	かつお竜田揚げお好み風 れんこん和風サラダ すいとん汁	かつお かつお節 ツナ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	れんこん 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 すいとん	油 マヨネーズ	858	32.4	25.9	3.2
26	木	○	箸	中華めん	いかのしょうが焼き ジャージャンめん具 (肉みそ・野菜) マンゴプリン	いか ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ にんにく	中華めん 砂糖 片栗粉 マンゴプリン	ごま油 油	811	41.9	22.9	3.7
27	金	○	箸	ごはん	とり肉のから揚げ(3こ) ごぼうの炒め煮 とうふとなめこのみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが にんにく ごぼう 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	838	35.1	27.4	3.3
30	月	○	フォ	きのこの スパゲティ	シーザーサラダ 手作りさつまいも蒸しパン	ベーコン ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ マツタケ しめじ えのきたけ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ クルトン 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 オリーブオイル ごま	810	28.6	27.2	3.0

※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。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

9月分の給食費振替日は、10月31日(木)です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・くり・さつまいも・れんこん・梨は、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準
(中学校)

熱量: 830kcal
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量: 2.5g以下

月平均
820
33.3
25.2
3.0