

令和6年



10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食分 - (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)
1	火	○	わかめごはん	ほっけー夜干し 牛肉とれんこんいためもの 白菜のみそ汁 ヨーグルト	ほっけ 牛肉 鶏肉 油揚げ みそ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	れんこん 白菜 大根 ししいたけ	米 砂糖	油 ごま油	802 36.6 22.8 4.0	
2	水	○	麦ごはん	ビビンバ（肉・野菜） 鶏クッパ お米のムース	豚肉 みそ 鶏肉 鶏卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし 長ねぎ 白菜 ししいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 ムース（卵乳大豆）	ごま油 ごま	813 31.1 24.1 2.5	
3	木	○	ミルクロール パン （チョコパテ）	チキンナゲット（2個） キャベツサラダ 秋のクリームシチュー	ベーコン 鶏肉 おから	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	パン 米粉 パン粉 さつまいも 小麦粉 でん粉 砂糖 栗 チョコパテ	生クリーム バター 油	824 28.9 29.1 3.2	
4	金	○	ごはん （ふりかけ）	かぼちゃコロッケ おかかあえ 生揚げそぼろ煮	生揚げ 豚肉 大豆 かつお節 あじ かつお みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ ちやし	米 里芋 じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま	840 30.7 23.4 2.1	
7	月	○	ごはん	鮭のもみじ焼き 切干大根の煮物 豚汁	鮭 みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん	大根 しょうが ごぼう 長ねぎ	米 砂糖	油 卵不使用マヨネーズ	831 36.4 27.8 2.4	
8	火	○	ごはん	たこ焼き わかめサラダ バターチキンカレー	鶏肉 たこ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく りんご もやし キャベツ 長ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉	油 ごま 生クリーム バター	824 23.8 24.0 2.3	
9	水	○	麦ごはん	ガバオライスの具 中華和え フォースープ はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 白菜 コーン もやし しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 フォー（お米の種） ゼリー	ごま油	850 27.6 20.1 3.2	
10	木	○	テーブルロール パン	魚のハーブ焼き ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ ひとくちゼリー	さわら 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ バジル	にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ	パン パン粉 米粉 ゼリー	オリーブオイル 生クリーム 油	845 37.3 33.8 2.9	
11	金	○	ごはん	鶏肉の梨ソース ごぼうサラダ はんぺん汁 麦芽ゼリー	鶏肉 はんぺん （やまいも）	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 梨 ごぼう きゅうり 白菜 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま 卵不使用マヨネーズ	789 34.4 19.4 2.6	
15	火	○	ごはん	かれいの竜田揚げ ひじきのマリネ 大根とえのきのみそ汁 ブルーベリータルト	かれい とうふ ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 えのきたけ 白菜	米 砂糖 タルト（米粉 豆乳） でん粉 小麦粉	油	824 32.6 23.7 2.6	
16	水	○	麦ごはん （ふりかけ）	れんこんとえびの寄せ揚げ もやしのカレーいため むらくも汁 牛乳プリン	ベーコン えび たら とうふ 鶏卵 鮭	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく もやし コーン 長ねぎ れんこん ししいたけ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 パン粉 牛乳プリン	油 ごま	789 29.0 21.9 2.8	
17	木	○	ごはん	いわしのしょうが煮 ツナと野菜のごま和え 肉じゃが みそ大豆	いわし 豚肉 ツナ みそ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	843 33.2 22.6 2.3	
18	金	○	ソフト麺	バンバンジーサラダ うどんの汁 大学芋（2個）	豚肉 なんと 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ししいたけ 長ねぎ きゅうり ちやし	ソフトめん 砂糖 さつまいも 水あめ	油 ごま ごま油 ラー油	803 28.9 17.8 2.7	
21	月	○	ごはん	あじ味噌フライ 春雨サラダ 鶏団子汁 ラフランスゼリー	あじ みそ ハム とうふ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 小松菜	きゅうり 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 春雨 小麦粉 パン粉 でん粉 ゼリー	あぶら ごま	797 32.0 20.1 2.6	
22	火	○	麦ごはん	ハンバーグ大根おろし マヨおひたし きのこけんちん汁	鶏肉 豚肉 大豆 ハム かつお節 鶏卵 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 もやし 玉ねぎ ごぼう えのきたけ しめじ	米 麦 でん粉 砂糖 里芋	ごま油	825 33.6 25.3 2.5	
23	水	○	ごはん	鶏の唐揚げ 青菜のガーリックソテー もやし坦々スープ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン みそ 豆乳	牛乳	小松菜 にら にんじん	しょうが にんにく えのきたけ コーン ちやし	米 でん粉 砂糖 ゼリー	ごま油 油 ごま	820 32.0 24.6 2.9	
24	木	○	きなこ揚げ パン	ポークシチュー コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 きな粉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター 生クリーム	870 30.8 35.1 3.2	
25	金	○	ごはん	さばのスタミナ焼き みそドレッシングサラダ 白玉汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし コーン 大根 ししいたけ	米 砂糖 白玉もち	ごま油 ごま 油	812 29.5 26.3 2.0	
	28	月	○	五目ごはん	手作り松風焼き おでん みかん	鶏肉 鶏卵 みそ 竹輪 うすら卵 油揚げ 魚すり身（たら他）	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう たけのこ 玉ねぎ 大根 ししいたけ みかん	米 パン粉 砂糖 でん粉	ごま	833 33.3 23.2 4.2
	29	火	○	黒糖パン （はちみつ＆ マーガリン）	豆腐とたらのグラタン れんこんと豆のサラダ ごろごろ野菜とチキンのポトフ	豆腐 たら 鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	かぶの葉 にんじん パセリ ブロッコリー	かぶ キャベツ 玉ねぎ れんこん きゅうり	パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油 バター マーガリン ごま	797 29.4 32.1 2.4
	30	水	○	ごはん	五目卵焼き ほうれん草ののりあえ 豚肉とキャベツのみそいため かぼちゃプリン	鶏卵 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ 三つ葉	米 砂糖 プリン	油	818 31.6 22.4 1.8
	31	木	○	ごはん	鶏の甘辛焼き ポテトサラダ ビーフンスープ チーズ（2個） りんご	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ きゅうり ししいたけ りんご	米 砂糖 じゃがいも ビーフン	ごま 卵不使用マヨネーズ	834 36.1 23.9 2.9
★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。								学校給食摂取基準 （基準）			月平均	
★1・2・9・11・15・16・21・23・24・30・31日のデザートは学校配送です。								熱量： 830kcal			822	
★お米は、成田産を使用しています。今月から新米になります。								たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g)			31.8	
 28日～31日は読書週間にちなんだ本に登場する料理を献立にしています。								脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)			24.7	
								食塩相当量： 2.5g以下			2.7	
9月分給食費の口座振替日 (納付日)は10月31日です。												



28日～31日は読書週間にちなんで本に登場する料理を献立にしています。

9月分給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です。