

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ー ンク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
				しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I初ギ - (kcal)	
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1	金	○	スプ	わかめごはん	さけのちゃんちゃんやき だいこんのみそしる しらたまあずき	さけ みそ とうふ あぶらあげ あずき	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ コーン だいこん えのきたけ はくさい	こめ さとう しらたま	ごま バター	689 27.0 18.0 2.3	
5	火	○	スプ	アーモンド トースト	にんじんのマリネ はくさいのクリームに	ツナ とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり はくさい マッシュルーム	パン さとう こめこ	マーガリン アーモンド あぶら バター なまクリーム	667 24.6 29.3 2.3	
6	水	○	はし	ちゃめし	ごまあえ おでん 成田産だいがくいも（2こ）	うすらたまご ちくわ あげボール	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ だいこん	こめ さとう さつまいも みずあめ	ごま あぶら	647 20.0 16.8 2.4	
7	木	○	はし	むぎごはん	ぼうぎょうざ きゅうりとだいこんのちゅうかづけ ちゅうかどんのぐ	ぶたにく とりにく いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり だいこん たまねぎ はくさい だけのこ きくらげ しょうが にんにく キャベツ ながねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	660 28.0 19.7 2.6	
8	いいはの日			ごはん	メンチカツ（ソース） きんぴらごぼう いもだんごじる	ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ だいこん ながねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ パンこ	あぶら ごま あぶら	628	
	21.1 17.8 2.3												
ちばのめぐみ いっぱいこんだて 成田市、八街市、富里市、酒々井町、栄町で同じような給食を提供します。													721
12	火	○	スプ	むぎごはん	のりマヨサラダ こんさいカレー りんご	かまぼこ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ れんこん たまねぎ ながねぎ にんにく りんご レモン	こめ むぎ さつまいも	ごま マヨネーズ あぶら	232 21.9 2.0	
13	水	○	スプ	ごはん	アジみりんじょうゆほし つぼつけあえ にくじゃが	アジ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	632 24.1 15.4 2.3	
14	木	○	はし	むぎごはん	ビビンバ（にくいため・ナムル） わかめスープ	ぶたにく みそ とりにく なんと	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい ながねぎ	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	651 26.8 20.5 2.6	
なりたきゅうしょくの日こんだて													696
15	金	○	スプ	成田産 くろまいごはん （ごましお）	いわしのりんごソースがけ ピーナッツあえ 成田のとんじる ちばにんじんゼリー	いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	りんご しょうが にんにく ながねぎ レモン もやし だいこん	こめ ぐろまい さとう セリー じゃがいも かたくりこ	あぶら ピーナッツ ごま	29.9 23.0 2.5	
18	月	○	はし	ごはん	ぶたにくのこうみやき れんこんサラダ よしのじる	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ れんこん きゅうり だいこん しいたけ	こめ さとう さといも かたくりこ	ごまあぶら	641 26.0 23.7 1.6	
19	火	○	はし	コッペパン☆ （マーマレード）	とりにくのハニーマスタードやき やさいたっぶりポトフ ブルーベリーヨーグルト	とりにく ぶたにく ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ ブルーベリー	はちみつ じゃがいも さとう ジャム		670 31.7 23.7 2.6	
下総高校とみどり学園のみなさんがそだてたさつまいもをつかいます。													662
20	水	○	スプ	こぎつね ごはん	ツナとわかめのサラダ すましじる てづくりスイートポテト	とり肉 たまご あぶらあげ ツナ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや こまつな	しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ さとう さつまいも	あぶら バター なまクリーム	24.3 21.5 2.1	
21	木	○	はし	ちゅうかめん ☆	てづくりはるまき くらのちゅうかあえ みそラーメンのしる	ぶたにく くらげ やきぶた なんと みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	しいたけ ながねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ コーン	ちゅうかめん はるさめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	634 30.6 19.4 3.4	
22	金	○	スプ	ごはん	さばのみそに きりほしだいこんのもの かきたまじる	さば みそ さつまあげ あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	しょうが きりほしだいこん たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	676 31.5 20.7 2.8	
25	月	○	はし	むぎごはん	ユーリンチー はるさめサラダ ワントンスープ	とりにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう はるさめ ワントン	あぶら ごまあぶら ごま	646 26.0 20.1 2.1	
26	火	○	はし	ごはん	さんまのしおやき ひじきのごもくに はくさいのみそしる ヨーグルト☆	さんま とりにく だいす ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	えだまめ はくさい えのきたけ	こめ さとう	あぶら	685 28.4 24.2 2.4	
27	水	○	はし	むぎごはん	ハンバーグだいこんおろしソース リボンマカロニのソテー ジュリエンヌスープ	とりにく ぶたにく ベーコン えび	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ セロリー キャベツ	こめ むぎ さとう マカロニ	オリーブオイル あぶら	641 26.4 20.2 2.1	
28	木	○	フォ	ごはん （なっとう）	レバーとポテトのピーナッツあえ とうふとなめこのみそしる みかん	ぶたレバー とうふ みそ なっとう	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが なめこ ながねぎ みかん	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ピーナッツ	663 27.8 19.2 1.8	
29	金	○	はし	やきそば	にくだんご（2こ） かいそうサラダ チーズタルト	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ	やきそば さとう タルト	あぶら	648 24.2 27.5 3.2	

※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。

10月分の給食費振替日は、12月 2日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・黒米・さつまいも・れんこん
キャベツ・ブロッコリーは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 2.0g以下

月平均

661
26.4
21.2
2.4