

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 スフ 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初値 - (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)
2	火	○	スブ	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー ぶどう（きょうほう）（2こ）	ツナ ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんにく りんご ぶどう	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	693 23.1 19.2 2.2
3	水	○	はし	ごはん	とりにくのマーマレードやき なまあげとやさいのうまに さわにわん	とりにく なまあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	にんにく はくさい しょうが だいこん たまねぎ だけのこ えのきたけ ながねぎ	こめ マーマレード さとう かたくりこ	あぶら	639 33.6 24.1 2.0
4	木	○	スブ	むぎごはん	フヨウハイ（かにたま） はるさめサラダ マーボードウフ	たまご カニ ハム とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ だけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	675 31.6 21.9 2.1
5	金	○	はし	ごはん	ぶたにくのさんみやき ちりめんじゃこサラダ なすのみそしる はちみつレモンゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	ながねぎ キャベツ なす たまねぎ	こめ さとう さとう ゼリー	ごま ごまあぶら	690 26.0 21.0 2.3
8	月	○	はし	ごはん	アジフライ（ソース） ひじきのごもくに とんじる	アジ とりにく だいず ちくわ あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	663 29.0 20.9 2.3
9	火	○	スブ	コッペパン スライス☆	フランクフルトバーベキューソース にんじんのマリネ ABCスープ きゅうにゅうプリン	フランクフルト ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ	パン さとう マカロニ 牛乳プリン	あぶら	618 25.1 28.5 3.4
10	水	○	スブ	ちゅうかふう キムチ チャーハン	いかのしょうがやき チンジャオロースー フルーツあんんに	やきぶた いか ぶたにく	牛乳	ピーマン あかピーマン	しいたけ はくさい ながねぎ えだまめ にんにく しょうが だけのこ みかん パイン もも	こめ さとう かたくりこ あんにんどうふ	ごまあぶら あぶら	630 30.5 16.3 3.0
11	木	○	スブ	むぎごはん	タコライスのぐ ミニトマト（2こ） マカロニサラダ	ハム ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ にんにく セロリ	こめ むぎ マカロニ さとう	マヨネーズ あぶら	695 28.4 23.4 1.6
12	金	○	スブ	むぎごはん	きんぴらぶたどんのぐ キャベツのみそしる 成田産なし 	ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	なし ごぼう ながねぎ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	651 24.8 18.1 2.4
16	火	○	スブ	アーモンド トースト	ラタトゥイユ しろはなまめのポタージュ	ベーコン とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ	牛乳 スキムミルク	あかピーマン ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	パン さとう	マーガリン アーモンド オリーブオイル あぶら	646 25.8 25.4 2.7
17	水	○	はし	ごはん	ちくわのいそべあげ （1こ職員2こ） こまつなのたくあんあえ にくどうふ	ちくわ ぶたにく とうふ	牛乳 あおさ	こまつな にんじん	もやし だいこん ながねぎ はくさい	こめ こむぎこ おふ さとう	あぶら ごま	625 25.2 17.9 2.3
18	木	○	スブ	むぎごはん	ホイコーローどんのぐ たまごとコーンのちゅうかふう スープ バナナ	ぶたにく みそ とりにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だけのこ コーン バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら	685 28.3 18.2 2.1
19	金	○	はし	ごはん	とりささみのあまからだれ かぼちゃのふくめに だいこんのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら	630 28.1 15.3 2.1
22	月	○	はし	ごはん	ハンバーグデミグラスソース こふきいも けんちんじる	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも さといも	ごまあぶら	634 24.6 19.8 1.9
24	水	○	フォ	きのこの スパゲティ	シーザーサラダ てづくりさつまいもむしパン	ベーコン ハム	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム 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 こむぎこ さとう さつまいも	あぶら オリーブオイル	638 24.4 19.2 2.4
25	木	○	はし	成田産 くりごはん （ごましお）	さんまのオレンジに ごぼうのいために すまししる	さんま ぶたにく なると とうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ながねぎ しょうが オレンジ ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ みずあめ さとう	くり あぶら ごま	704 28.4 23.9 2.9
26	金	○	はし	むぎごはん	ユーリンチー きゅうりのなんばんづけ ワンタンスープ	とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	615 25.0 18.8 2.0
29	月	○	はし	ごはん	さばのこうみソース ツナとこまつなのあえもの いながじる	さば みそ ツナ なまあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	620 28.6 20.7 2.2
30	火	○	はし	ちゅうかめん ☆	てづくりはるまき パンパンジーサラダ みそラーメンのしる	ぶたにく とりにく みそ やきぶた	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しいたけ ながねぎ だけのこ 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 かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	665 31.4 22.1 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。									学校給食摂取基準（基準）			月平均
※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。									熱量： 650kcal			653
9月分の給食費振替日は、10月31日です。 お早目に口座へのお入金をお願いします。									たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)			27.5
									脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)			20.8
									食塩相当量： 2.0g以下			2.4
米・くり・さつまいも・梨は、 成田産（下総地区・大栄地区）です。												

9月分の給食費振替日は、10月31日です。
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・梨は、
成田産（下総地区・大栄地区）です。

