

令和7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人1日 - (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)	
2	火	○	スプ	麦ごはん	海藻サラダ ポークカレー ぶどう（きょうほう）（2こ）	ツナ ぶた肉	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご ぶどう	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	862 28.3 22.8 2.6	
3	水	○	箸	ごはん	とり肉のマーマレード焼き 生揚げと野菜のうま煮 沢煮わん	とり肉 生揚げ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	にんにく 白菜 しょうが 大根 玉ねぎ たけのこ えのきだけ 長ねぎ	米 マーマレード 砂糖 片栗粉	油	800 41.0 28.6 2.5	
4	木	○	スプ	麦ごはん	フヨウハイ（かに玉） 春雨サラダ マーボードウフ	たまご カニ ハム とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	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 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま 油	852 39.4 26.3 2.9	
5	金	○	箸	ごはん	ぶた肉の三味焼き ちりめんじゃこサラダ なすのみそ汁 はちみつレモンゼリー	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	長ねぎ キャベツ なす 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	828 30.7 24.2 2.8	
8	月	○	箸	ごはん	アジフライ（ソース） ひじきの五目煮 豚汁	アジ とり肉 ちくわ 油揚げ ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	845 36.8 25.3 2.9	
9	火	○	スプ	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 牛乳プリン	フランクフルト ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり セロリ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ 牛乳プリン	油	801 30.6 32.8 4.5	
10	水	○	スプ	中華風キムチ チャーハン	いかのしょうが焼き チンジャオロースー フルーツ杏仁	焼き豚 いか ぶた肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	しいたけ 白菜 長ねぎ 枝豆 にんにく しょうが たけのこ みかん パイン もも	米 砂糖 片栗粉 杏仁豆腐	ごま油 油	775 36.6 18.8 3.6	
11	木	○	スプ	麦ごはん	タコライスの具 ミニトマト（2こ） マカロニサラダ	ハム ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン	きゅうり 玉ねぎ にんにく セロリ	米 麦 マカロニ 砂糖	マヨネーズ 油	877 35.0 28.1 2.1	
12	金	○	スプ	麦ごはん	きんぴら豚丼の具 キャベツのみそ汁 成田産梨	ぶた肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	梨 ごぼう 長ねぎ キャベツ えのきだけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 油	814 30.4 21.4 3.0	
16	火	○	スプ	アーモンド トースト	ラタトゥイユ 白花豆のポタージュ	ベーコン とり肉 白花豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	赤ピーマン ピーマン トマト にんじん パセリ	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく	パン 砂糖	マーガリン アーモンド オリーブオイル 油	776 31.1 30.4 3.0	
17	水	○	箸	ごはん	ちくわの磯辺揚げ（2こ） 小松菜のたくあん和え 肉とうふ	ちくわ ぶた肉 とうふ	牛乳 あおさ	小松菜 にんじん	もやし 大根 長ねぎ 白菜	米 小麦粉 おふ 砂糖	油 ごま	820 33.0 21.8 3.2	
18	木	○	スプ	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 たまごとコーンの中華風スープ バナナ	ぶた肉 みそ とり肉 たまご	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 コーン バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	846 34.9 21.3 2.4	
19	金	○	箸	ごはん	とりささみの甘辛だれ かぼちゃの含め煮 大根のみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	大根 白菜	米 片栗粉 砂糖	油	772 30.8 17.6 2.7	
22	月	○	箸	ごはん	ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも けんちん汁	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	大根 しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 里芋	ごま油	810 30.6 23.8 2.4	
24	水	○	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 マッシュルーム しめじ えのきだけ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 オリーブオイル	786 29.8 23.0 3.1	
25	木	○	箸	成田産 栗ごはん （ごま塩）	さんまのオレンジ煮 ごぼうの炒め煮 すまし汁	さんま ぶた肉 なると とうふ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	長ねぎ しょうが オレンジ ごぼう 玉ねぎ えのきだけ	米 水あめ 砂糖	くり 油 ごま	810 31.9 25.0 3.3	
26	金	○	箸	麦ごはん	ユーリンチー きゅうりの南蛮漬け ワンタンスープ	とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ワンタン	油 ごま油 ごま	771 29.8 22.0 2.5	
29	月	○	箸	ごはん	さばの香味ソース ツナと小松菜の和え物 田舎汁	さば みそ ツナ 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	772 34.1 24.0 2.7	
30	火	○	箸	中華めん☆	手作り春巻き バンバンジーサラダ みそラーメンの汁	ぶた肉 とり肉 焼き豚 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ コーン	中華めん 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	820 39.0 24.7 3.6	
※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 （中学校）			月平均	
※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。									熱量： 830kcal			812	
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。									たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g)			33.4	
									脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)			24.3	
									食塩相当量： 2.5g以下			2.9	
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。

