

令和7年



10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		I値*1 - (kcal)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(g)	
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	水	○	スプ	麦ごはん	ウインナーのたまご巻き ひじきのマリネ 和野菜たっぷりシチュー	たまご ソーセージ ツナ とり肉	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん 小松菜	きゅうり 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 米粉	油 バター 生クリーム	820	29.6
2	木	○	スプ	麦ごはん	スタミナ焼肉丼の具 とうふチゲスープ りんご	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン じゃがいも チンゲンサイ	玉ねぎ だけのこ 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし えのきだけ 白菜 りんご	米 麦 砂糖 はちみつ 片栗粉	ごま油 油 ごま	824	32.4
3	金	○	箸	ごはん	ぶた肉の香味焼き 納豆和え さつま汁	ぶた肉 納豆 かつお節 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 大根	米 砂糖 さつまいも	ごま油	808	36.1
6	月	○	箸	ごはん	赤魚一夜干し 里芋のそぼろあんかけ むらくも汁 お月見だんご	赤魚 とり肉 なると たまご	牛乳 わかめ	絹さや にんじん 小松菜	しょうが えのきだけ 長ねぎ	米 里芋 砂糖 片栗粉 だんご		791	36.4
7	火	○	スプ	きなこ 揚げパン	れんこんサラダ ポークビーンズ	きなこ 大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	823	32.0
8	水	○	箸	ごはん	しゅうまい（2こ） ぶた肉のオイスターソース炒め 春雨スープ ヨーグルト☆	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ だけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉 春雨	油 ごま油	805	32.2
9	木	○	箸	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き とり肉と大根の煮物 成田産ゆで落花生	鮭 とり肉 生揚げ	牛乳	パセリ にんじん いんげん	コーン 大根	米 砂糖	マヨネーズ 落花生 油	879	38.5
10	金	○	スプ	にんじん ピラフ	チキンナゲット（2こ） ブルーベリーヨーグルト ラビオリスープ	ツナ ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	コーン ブルーベリー 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	バター 油	790	27.6
14	火	○	箸	ごはん	手作り松風焼き 切干大根の煮物 すまし汁	とり肉 たまご みそ さつま揚げ 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ 切干大根 えのきだけ	米 パン粉 砂糖	ごま 油	801	35.4
15	水	○	箸	ソフト麺☆	大学いも（2こ） 浅漬け 五目うどんの汁	とり肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	ソフト麺 さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	811	27.5
16	木	○	スプ	麦ごはん	ちくわサラダ ポークカレー オレンジ	ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく りんご オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	835	29.0
17	金	○	箸	ごはん	牛肉コロッケ（ソース） にんじんしりしり とうふとわかめのみそ汁	牛肉 ツナ たまご とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	817	25.3
20	月	○	箸	ごはん	さんまのかば焼き ほうれん草ののり和え 白玉みそ汁	さんま 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが えのきだけ 大根 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 白玉もち	油	828	25.8
21	火	○	スプ	ごはん	タンドリーチキン ごぼうサラダ かぶのクリーム煮	とり肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	にんにく ごぼう きゅうり 玉ねぎ かぶ エリンギ	米 米粉	ごま バター 生クリーム	841	35.3
22	水	○	スプ	麦ごはん	棒ぎょうざ 中華丼の具 柿	ぶた肉 とり肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん じゃがいも チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 柿 だけのこ キャベツ きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	839	36.1
23	木	○	フォ	ペンネミート ソース	ブロッコリーのサラダ 手作りレアチーズタルト	ぶた肉	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリ なす マッシュルーム にんにく きゅうり コーン	ペンネ 砂糖 タルト	オリーブオイル バター 生クリーム	793	29.8
24	金	○	箸	ひじきごはん	ぶりのてり焼き しらたきのピリ辛炒め 玉ねぎのみそ汁	とり肉 油揚げ ぶり ぶた肉 とうふ みそ	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが コーン 玉ねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	788	36.2
27	月	○	箸	ごはん	さばのカレー焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	さば とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しょうが 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	845	40.0
28	火	○	スプ	食パン☆ （チョコクリーム）	手作りマカロニグラタン こんにゃくサラダ（ドレッシング） 白菜とベーコンのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ セロリ 白菜	パン ペンネ 米粉 パン粉 チョコクリーム	油	834	36.0
29	水	○	箸	麦ごはん	とり肉のから揚げ（2こ） マヨおひたし きのこのみそ汁 ぶどうゼリー	とり肉 ハム かつお節 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし 大根 しいたけ なめこ 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 ゼリー	ごま油 油	840	31.0
30	木	○	箸	ごはん	焼きししゃも（2こ） 塩昆布とキャベツの和え物 肉じゃが	ししゃも かつお節 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま 油	765	30.8
31	金	飲む ヨー グル ト	スプ	麦ごはん	わかめサラダ ハッシュドビーフ 手作りパンフキンプリン	牛肉	飲むヨーグルト わかめ 牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく グリルピーズ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま バター 生クリーム 油	814	27.8

※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日です。
お早目に口座へのお入金をお願いします。

米・さつまいも・落花生・れんこんは、
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
たんばく質： 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

818
32.3
24.9
2.7