

10 月こんだて予定表



小学校

すきらいせずにとべよう

木更津市学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			栄 養 素 量			
		しゅしょく・のみもの こがくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	とりそはろのぐ とうふナゲット(2コ) だいこんのみそしる	米 ごま油	さとう ごま 小麦粉	牛乳 だいず いとうりだい みそ 油揚げ	617	29.4	19.0	2.2
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ ポロニアカツ はるさめスープ	米 ごま はるさめ	油 ごま油	牛乳 ハム ぶた肉 なると	635	23.5	19.8	2.1
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに にくじゃが いそあえ	米 じゃがいも	さとう 油	牛乳 ぶた肉 いわし のり	638	26.2	16.4	2.3
5	木	ごはん ぎゅうにゅう	にこみうどん かきあげ ブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト	パン 小麦粉 さとう	うどん 油	牛乳 なると かつお節 ヨーグルト	641	24.9	20.6	2.2
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	ねぎしおぶたどんのぐ やさしいチップス あさづけ	米 ごま 油	ごま油 さつまいも	牛乳 ぶた肉	618	24.7	17.9	2.0
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき かぼちゃのみそしる ぶたにくとやさしいごまだれあえ ブルーベリークレープ	米 ごま	さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉	654	28.7	19.2	2.6
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	米 じゃがいも	油 米粉	牛乳 ハム とり肉	658	22.3	19.8	2.2
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	チーズオムレツ レタスとトマトのスープ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	パン じゃがいも	油 さとう	牛乳 チーズ ハム 卵 とり肉	617	20.7	26.0	2.5
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまてりやき しらたまだんごじる ひじきのにも	米 白玉粉 油	ごま さとう	牛乳 ぶた肉 ひじき さつまいも揚げ だいず	608	29.4	16.3	1.9
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ナムル ごさかな	米 さとう でんぱん	油 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ かたくちいわし	605	28.8	17.0	2.2
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ キャベツ (ケチャップ) ポークビーンズ	パン じゃがいも	油 さとう	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉 ウインナー ひよこめ	651	31.4	23.0	2.0
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのおりしおからあげ ぶたじる おひたし	米 でんぱん	油 さといも	牛乳 青のり 豆腐 かつお節	617	27.6	17.7	1.9
19	木	ごはん ぎゅうにゅう	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	パン 油	スパゲティ	牛乳 だいず ぶた肉	601	24.0	16.0	2.0
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに トックいりわかめスープ パンパンジーサラダ	米 トック ごま油	でんぱん ごま	牛乳 ぶた肉 のり みそ	640	30.6	17.3	2.1
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	キムチとたくあんごはんのぐ あつやきたまご ビーフンスープ かじゅうグミ(ぶどう)	米 さとう ごま油	油 ごま ビーフン	牛乳 卵 ぶた肉 とり肉	635	25.4	16.9	2.6
24	火	ごはん ぎゅうにゅう	しゃくパン いちごジャム ABCスープ きりほしだいこんのちゅうかあえ	パン じゃがいも 油 さとう	ごま油 米粉 マカロニ	牛乳 ツナ ぶた肉	648	23.9	22.1	3.2
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのこまみそやき みそしる ぶたごぼう	米 油	ごま さとう	牛乳 みそ 豆腐 ぶた肉	635	28.5	21.7	1.8
26	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク キャベツとささみのサラダ ミルメーク	米 じゃがいも さとう	油 米粉	牛乳 だいず ぶた肉 とり肉	633	24.7	14.7	2.0
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき すましじる ごもくめ おこめのパパロア(みかんソース)	米 さつまいも さとう	ごま 油	牛乳 おから さつまいも揚げ だいず	614	25.8	15.8	1.9
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに みそちゃんこ ごまあえ	米 油 ごま油	さとう トック ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ さんま とり肉 みそ	675	25.9	22.4	2.4
31	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース パンキンスープ ひじきのマリネ かぼちゃのパパロア	米 米粉 さとう	油 豆乳生クリーム	牛乳 ベーコン ひじき とり肉 豆腐 ハム	674	24.2	21.1	2.3

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	634 kcal	26.2 g	19.1 g	2.2 g
		17 %	27 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合
※基準値は小学校中学年(3・4年生)を基準にした値です。

10月期の給食費の振替日は、
10月31日(火)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



小学校給食(中学年)の
1食あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。