10 月こんだて予定表 中学校

好き嫌いせずに食べよう

木更津市学校給食センター

日	曜日	こんだて 主食・飲み物 小袋など	こんだて おかず	おもなざいりょう 主にエネルギーのもとになる	おもなざいりょう 主に体をつくるもとになる	おもなざいりょう 主に体の調子を整えるもとになる	栄養素量 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 牛乳	鶏そぼろの具 豆腐ナゲット(2個) 大根のみそ汁	米 さとう 油 ごま ごま油 小麦粉	牛乳 とり肉 だいず 豆腐 いとよりだい 油揚げ みそ	にんじん しょうが えだまめ たまねぎ 大根 えのきたけ こまつな 長ねぎ	797	35.5	24.4	2.5
3	火	ごはん 牛乳	プルコギ 棒ギョウザ 春雨スープ お米のスイートポテト	米 油 ごま ごま油 はるさめ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると	にんじん にんにく・しょうが たまねぎ 干ししいたけ 赤ピーマン たけのこ にら・キャベツ 長ねぎ・りんご	805	26.8	19.9	2.4
4	水	ごはん 牛乳 ミルメーク	いわしのオレンジ煮 肉じゃが 磯和え	米 さとう じゃがいも 油	牛乳 いわし ぶた肉 のり	にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう もやし オレンジ	823	30.6	17.5	2.8
5	木	黒糖パン 牛乳	煮込みうどん かき揚げ ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	パン うどん 小麦粉 油 さとう	牛乳 とり肉 なると 油揚げ かつお節 ヨーグルト	にんじん こまつな・はくさい とうもろこし 干ししいたけ 長ねぎ・ごぼう たまねぎ ブロッコリー しゅんぎく	849	30.6	28.1	2.8
6	金	ごはん 牛乳	ねぎ塩豚丼の具 焼売(2個) 浅漬け	米 ごま油 ごま 小麦粉 油	牛乳 ぶた肉	にんじん 長ねぎ にんにく・しょうが こまつな きゅうり たまねぎ もやし・キャベツ レモン	819	35.3	24.8	2.9
10	火	ごはん 牛乳	あじ揚げ煮 かぼちゃのみそ汁 豚肉と野菜のごまだれ和え ブルーベリークレープ	米 さとう ごま でんぷん	牛乳 あじ 油揚げ みそ ぶた肉	にんじん かぼちゃ たまねぎ 長ねぎ こまつな 赤ピーマン もやし キャベツ	839	33.6	24.0	2.7
11	水	ごはん 牛乳	チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	米 油 じゃがいも 米粉	牛乳 とり肉 ハム	にんじん にんにく たまねぎ しょうが グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	828	26.6	23.1	2.6
12	木	はちみつパン 牛乳 小魚	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 油 じゃがいも さとう ごま	牛乳 卵 チーズ とり肉 ハム かたくちいわし	にんじん セロリ たまねぎ トマト レタス きゅうり	796	28.7	31.2	3.3
13	金	ごはん 牛乳	チキンカツ 白玉だんご汁 ひじきの煮物	米 パン粉 白玉粉 さとう 油	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ ひじき ツナ さつま揚げ だいず	にんじん さやいんげん 大根 ほうれんそう ごぼう 干ししいたけ	824	30.2	22.7	2.3
16	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 春巻 ナムル	米 油 さとう ごま油 でんぷん ごま 小麦粉 はるさめ	牛乳 豆腐 ぶた肉 だいず みそ ハム	にんじん にんにく たまねぎ しょうが 干ししいたけ 長ねぎ・もやし にら・キャベツ こまつな	911	34.2	30.6	2.9
17	火	丸パン (セルフバーガー) 牛乳 ラフランスゼリー	たらフライ キャベツ (ソース) ポークビーンズ	パン 油 じゃがいも さとう パン粉	牛乳 すけとうだら ぶた肉 ウインナー だいず ひよこまめ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ にんにく トマト	810	37.6	27.0	2.5
18	水	ごはん 牛乳	鶏肉のねぎソースかけ 豚汁 お浸し ヨーグルト	米 さとう ごま さといも	牛乳 とり肉 かつお節 ぶた肉 豆腐 みそ ヨーグルト	にんじん しょうが 大根 さやいんげん ごぼう もやし ほうれんそう 長ねぎ	793	37.4	16.6	2.5
19	木	黒糖パン 牛乳	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ お米のババロア(みかんソース)	パン スパゲッティ 油	牛乳 ぶた肉 だいず	にんじん にんにく たまねぎ セロリ・トマト マッシュルーム きゅうり ブロッコリー とうもろこし	832	30.3	21.3	2.7
20	金	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	チヂミ トックいりわかめスープ バンバンジーサラダ	米 米粉 トック ごま ごま油 でんぷん 油	牛乳 おから ぶた肉 わかめ のり とり肉 みそ	にんじん 長ねぎ たまねぎ こまつな きゅうり もやし にんにく にら	833	26.6	22.7	2.4
23	月	ごはん 牛乳	キムチとたくあんごはんの具 厚焼き玉子 ビーフンスープ 豆乳プリンタルト	米 油 さとう ごま ごま油 ビーフン	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉	にんじん 大根 はくさい 長ねぎ にら こまつな もやし 干ししいたけ	835	29.0	24.1	3.1
24	火	食パン いちごジャム 牛乳	グリルチキン ABCスープ 切干し大根の中華和え みかんゼリー	パン ごま油 油 マカロニ さとう	牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ほうれんそう 切干しだいこん レモン	778	38.1	23.4	3.9
25	水	ごはん 牛乳	かつおコロッケ みそ汁 豚ごぼう	米 じゃがいも 油 さとう パン粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 かつお かつお節 とり肉 豆腐 ぶた肉	にんじん 干ししいたけ たまねぎ・大根 こまつな 長ねぎ ごぼう さやいんげん しょうが	762	28.3	20.4	2.2
26	木	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク キャベツとささみのサラダ チーズ	米 油 じゃがいも 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉 チーズ	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース トマト きゅうり キャベツ	804	32.6	19.5	2.7
27	金	ごはん 牛乳	鶏肉のり塩から揚げ すまし汁 五目豆	米 でんぷん さつまいも 油 さとう	牛乳 とり肉 青のり 豆腐 さつま揚げ わかめ だいず ぶた肉	にんじん 長ねぎ ごぼう えだまめ しょうが 大根	815	34.7	21.6	2.3
30	月	ごはん 牛乳	さんまの生姜煮 みそちゃんこ ごま和え	米 さとう 油 トック ごま油 ごま	牛乳 さんま ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	にんじん にんにく・しょうが たまねぎ ほうれんそう 大根・にら はくさい ごぼう・もやし えのきたけ	818	29.6	23.9	2.7
31	火	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース バンプキンスープ ひじきのマリネ かぼちゃのババロア	米 油 米粉 豆乳生クリーム さとう	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 ひじき ハム	にんじん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう きゅうり とうもろこし	853	30.1	24.7	2.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
平均値	820 kcal	31.7 g 15 %	23.4 g 26 %	2.7 g
中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

＊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。

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。

中学校給食の1食分あたりの食塩相当量基準は
2.5ｇ未満です。