

4 月こんだて予定表

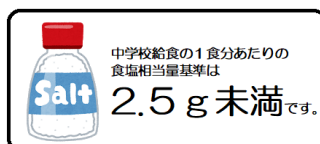
中学校

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			
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる	主に体をつくる もとになる	主に体の調子を 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
11	火	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク コーンとハムのサラダ ヨーグルト	米 油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし キャベツ	838	31.0	19.1	2.7
12	水	入 学 式								
13	木	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 浅漬け 里芋のそぼろ煮 いちごとみかんの二色ゼリー	米 じゃがいも さとう 油 でんぱん	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	873	33.9	19.9	2.4
14	金	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め キャベツとささみのサラダ 豆乳プリンタルト	米 さとう 油 ごま油	牛乳 みそ ぶた肉 とり肉	長ねぎ にんにく・しょうが キャベツ にら もやし たまねぎ にんじん きゅうり	806	34.9	20.7	2.7
15	土	黒糖パン 牛乳	たれ付肉団子(3個) キャベツのクリームスープ	パン 油 さとう	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	822	29.8	26.8	3.4
17	月	ごはん 牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ いちごクレープ	米 じゃがいも さとう 油	牛乳 だいず ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	860	25.1	23.3	2.8
18	火	はちみつパン 牛乳	バジルチキン香り揚げ(2個) ウインナーと豆のトマト煮 アスパラサラダ	パン じゃがいも さとう 油	牛乳 ウインナー とり肉 だいず ハム	にんにく にんじん たまねぎ アスパラガス トマト きゅうり キャベツ	837	38.3	29.0	3.1
19	水	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	さは韓国風味焼き 野菜のごま酢和え すまし汁 ウエハース(バナナ)	米 ごま さとう ごま油	牛乳 さば とり肉 豆腐 なると わかめ	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん 大根	794	31.3	26.5	2.3
20	木	ごはん 牛乳	厚焼玉子 豚ごぼう ひじきのマリネ いちごのケーキ	米 油 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 ひじき	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん しょうが きゅうり	889	36.2	25.0	2.6
21	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 棒ぎょうざ ナムル	米 さとう ごま油 油 でんぱん ごま	牛乳 だいず みそ とり肉 ハム	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ 長ねぎ にんじん にら・もやし ほうれんそう	832	37.3	22.7	3.2
22	土	黒糖パン 牛乳	たれ付肉団子(3個) キャベツのクリームスープ	パン ごま ごま油 油 さとう	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	822	29.8	26.8	3.4
24	月	ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げの煮物 白身魚(たら)フライ ソース もやしとハムの磯和え	米 油 でんぱん ごま油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 のり 生揚げ ハム たら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ いんげん しょうが きゅうり・もやし	832	32.0	23.3	2.6
25	火	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース ささみの生姜和え トックスープ 牛乳プリン	米 油 ごま油 さとう トック(米粉)	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん きゅうり もやし しょうが 大根 しいたけ 長ねぎ ほうれんそう	832	32.5	19.9	2.6
26	水	ごはん 牛乳	あじみそ揚げ玉フライ いんげんとコーンのサラダ 肉団子と野菜のスープ	米 油 さとう	牛乳 とり肉 わかめ あじ ベーコン みそ	いんげん にんじん とうもろこし たまねぎ 大根 たけのこ もやし	842	30.7	25.9	2.6
27	木	はちみつパン 牛乳	鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ ビーフンスープ アセロラミルク	パン じゃがいも 油 ビーフン	牛乳 とり肉 ぶた肉	ブロッコリー とうもろこし きゅうり にんじん もやし・しょうが 長ねぎ こまつな しいたけ	817	38.6	22.7	3.0
28	金	ごはん 牛乳	大豆のキーマカレー かぼちゃひき肉フライ	米 油 さとう	牛乳 だいず ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく かぼちゃ	871	30.6	25.1	2.6

*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ません。



木更津市のホームページに「おいしい
学校給食減塩レシピ」掲載中！



平均値	838 kcal	32.8 g	23.8 g	2.8 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