

4 月こन्दて予定表

小学校

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					
		しゅしよく・のみもの こぶくろなど	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
11	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク コーンとハムのサラダ 入 学 式	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 ハム	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	にんじん トマト とうもろこし	583	23.3	15.8	2.1
12	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ひじきのいために みそしる	米 油	でんぱん さとう	牛乳 ひじき だいず わかめ	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ・豆腐	にんにく にんじん	しょうが えだまめ	607	27.3	19.0	2.1
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに さといものそばろに あさづけ こめこカップケーキ(メープル)	米 油	さといも じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉	あじ	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん きゅうり しょうが	658	28.4	16.5	2.1
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナため キャベツとささみのサラダ とうにゅうプリンタルト	米 油	さとう ごま油	牛乳 みそ	ぶた肉 とり肉	長ねぎ キャベツ もやし にんじん	にんにく・しょうが にら たまねぎ きゅうり	620	28.3	19.2	1.6
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ブロッコリーサラダ いちごクレープ	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 だいず	ぶた肉	にんにく たまねぎ ブロッコリー	しょうが にんじん きゅうり	651	19.9	20.4	2.2
18	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	ウインナーとまめのトマトに ミニチキン(レモンハーブ) アスパラサラダ	パン 油	じゃがいも さとう	牛乳 ウインナー とり肉	ぶた肉 だいず ハム	にんにく たまねぎ トマト キャベツ	にんじん アスパラガス きゅうり	628	29.6	21.6	2.5
19	水	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	あじみそあげだまフライ やさしいごまずあえ すましじる いちごとみかんのにしょくゼリー	米 ごま ごま油	油 さとう	牛乳 あじ とり肉 わかめ	のり 豆腐 なると みそ	キャベツ もやし 大根	ほうれんそう にんじん	603	24.9	18.4	2.1
20	木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ぶたごぼう ひじきのマリネ ぎゅうにゅうプリン	米 油	さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	卵 ひじき	ごぼう たまねぎ しょうが	にんじん いんげん きゅうり	643	29.7	20.7	2.2
21	金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ポテトとおこめのささみカツ ナムル	米 さとう ごま油	油 でんぱん ごま	牛乳 だいず みそ ハム	ぶた肉 豆腐 とり肉	にんにく たまねぎ 長ねぎ にら・もやし	しょうが しいたけ にんじん ほうれんそう	638	31.7	20.7	2.3
22	土	こくとうパン ぎゅうにゅう	たれつぎにくだんご(2こ) 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 えだまめ	にんじん キャベツ	630	23.3	21.3	2.6
24	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのもの もやしとハムのいそあえ いちごケーキ	米 油	ごま油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 のり	生揚げ ハム	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが	たまねぎ キャベツ いんげん きゅうり・もやし	604	22.9	18.2	1.9
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ささみのしょうがあえ トックスープ	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 もやし 大根 長ねぎ	きゅうり しょうが しいたけ ほうれんそう	601	25.2	16.4	2.0
26	水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうみそやき いんげんとコーンのサラダ にくだんごとやさしいのスープ ヨーグルト	米		牛乳 とり肉 わかめ みそ	さわら ベーコン ヨーグルト	いんげん とうもろこし 大根 もやし	にんじん たまねぎ たけのこ	606	27.3	17.6	1.9
27	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ぶたにくコロケ はなやさいサラダ ビーフンスープ	パン 油 じゃがいも	油 ビーフン	牛乳	ぶた肉	ブロッコリー きゅうり もやし こまつな	とうもろこし にんじん 長ねぎ しいたけ	632	22.8	21.8	2.3
28	金	ごはん ぎゅうにゅう	だいずのキーマカレー オムレツ	米 油		牛乳 だいず	ぶた肉 卵	たまねぎ にんにく		621	26.1	19.8	2.2

*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	622 kcal	26.0 g	19.2 g	2.1 g
小学校基準値	650 kcal	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。



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。

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！ぜひご覧ください。

