5　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 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
1	月	ごはん 牛乳	春巻 チンジャオロース 中華風コーンスープ	米　油 さとう　ごま油 でんぷん	牛乳　ぶた肉 とり肉　豆腐	にんにく・しょうが　青ピーマン たけのこ　にんじん 長ねぎ　たまねぎ こまつな　とうもろこし	802	30.5	23.6	2.5
2	火	ごはん 牛乳	かつおの香味揚げ じゃがいものそぼろ煮 若竹汁 ヨーグルト	米　油 じゃがいも　さとう	牛乳　かつお とり肉　だいず かまぼこ　豆腐 わかめ　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ いんげん　こまつな たけのこ	788	32.5	18.0	2.5
8	月	ごはん 牛乳	ブロッコリーサラダ ミートボールカレー	米　油 じゃがいも	牛乳　とり肉 だいず	ブロッコリー　とうもろこし たまねぎ　にんにく にんじん　ほうれんそう しょうが	853	28.6	22.0	3.0
9	火	はちみつパン 牛乳	チキンナゲット(2こ) アスパラサラダ スパゲッティナポリタン	パン　油 スパゲッティ　さとう	牛乳　とり肉 ハム　ウインナー	アスパラガス　キャベツ きゅうり　にんにく・トマト にんじん　たまねぎ 青ピーマン　マッシュルーム	859	29.5	28.4	3.3
10	水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ照焼ソース 豚ごぼう キャベツと油揚げのみそ汁	米　さとう でんぷん　油	牛乳　豆腐 ぶた肉　油揚げ みそ	ごぼう　にんじん いんげん　しょうが キャベツ　たまねぎ	777	34.5	18.4	3.3
11	木	黒糖パン 牛乳	あじハーブ焼き ほうれん草とコーンのソテー ウインナーとキャベツのスープ	パン	牛乳　あじ ハム　とり肉 ウインナー	ほうれんそう　とうもろこし にんじん　たまねぎ キャベツ　マッシュルーム	747	32.9	22.5	3.5
12	金	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ(2こ) 大根とツナのサラダ 春雨スープ 豆乳バンナコッタ(はちみつレモン)	米　はるさめ 油　ごま油	牛乳　わかめ まぐろ　ベーコン 豆腐	大根　きゅうり にんじん　たまねぎ キャベツ　干ししいたけ	806	22.4	23.4	2.6
15	月	ごはん 牛乳	ごぼうサラダ ハッシュドポーク さくらんぼゼリー	米　ごま じゃがいも　油 さとう	牛乳　ハム ぶた肉	ごぼう　にんじん きゅうり　とうもろこし たまねぎ　マッシュルーム しめじ　トマト	855	27.0	20.6	2.3
16	火	はちみつパン 牛乳	さばカレー風味焼き アスパラベーコンソテー レタスとマカロニのスープ プリン	パン　油 マカロニ　でんぷん	牛乳　さば ベーコン　とり肉 豆腐	アスパラガス　たまねぎ にんにく　にんじん レタス	810	32.0	32.1	3.2
17	水	ごはん 牛乳	松風焼き ほうれん草ともやしのごま和え 沢煮椀 りんごのタルト	米　ごま さとう	牛乳　ぶた肉 とり肉	にんじん　ほうれんそう もやし　キャベツ 大根・ごぼう　こまつな たけのこ　干ししいたけ	749	25.9	17.5	2.2
18	木	ごはん 牛乳	春雨サラダ 肉団子の酢豚風	米　はるさめ 油　さとう でんぷん	牛乳　ハム とり肉	にんじん　きゅうり キャベツ　たまねぎ たけのこ　青ピーマン 干ししいたけ　にんにく・しょうが	793	27.6	20.3	2.5
19	金	ごはん 木更津産焼のり 牛乳	ハンバーグおろしソースかけ さっぱりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	米　さとう じゃがいも	牛乳　豆腐 油揚げ　わかめ みそ　のり とり肉	大根　きゅうり にんじん　キャベツ 野沢菜　たまねぎ 長ねぎ	773	29.3	20.0	2.6
22	月	ごはん 牛乳	ボロニアカツ ドライカレー クイッティオスープ 野菜ゼリー(にんじん・みかん)	米　油 クイッティオ	牛乳　ハム ぶた肉　だいず とり肉	ごぼう　たまねぎ にんじん　にんにく・しょうが もやし　長ねぎ こまつな　干ししいたけ	867	33.6	20.8	3.1
23	火	黒糖パン 牛乳	タラ米粉フライ (ソース) ポークビーンズ	パン　油 じゃがいも　さつまいも さとう	牛乳　たら ぶた肉　ウインナー だいず	にんにく　たまねぎ にんじん　トマト	877	35.5	28.2	3.3
24	水	ごはん 牛乳	とり肉の竜田揚げ おかか和え キャベツとぶた肉の汁物	米　でんぷん 油　さとう	牛乳　とり肉 かつお節　ぶた肉	にんにく　もやし ほうれんそう　にんじん キャベツ　しょうが 長ねぎ	788	31.3	22.7	2.6
25	木	ごはん 牛乳	あじ揚げ煮 大根サラダ マーボー豆腐	米　さとう でんぷん　油	牛乳　あじ ハム　豆腐 ぶた肉　みそ	大根　にんじん きゅうり　干ししいたけ たまねぎ　長ねぎ にら　にんにく・しょうが	826	36.3	22.8	3.0
26	金	ごはん 牛乳	野菜グラタン コンソメスープ	米	牛乳　ベーコン	にんじん　たまねぎ 大根　キャベツ もやし　ほうれんそう	730	16.6	23.0	1.5
29	月	ごはん 牛乳	さわら西京漬け こんにゃくの炒り煮 たけのことわかめのみそ汁 ストロベリームース	米　油 さとう	牛乳　さわら みそ　とり肉 わかめ　厚揚げ	にんじん　ごぼう いんげん　しょうが たけのこ　こまつな 長ねぎ	783	30.1	21.4	2.5
30	火	はちみつパン 牛乳	ミニチキンレモンハーブ(2こ) きゅうりとキャベツのサラダ コーンポタージュ	パン　じゃがいも	牛乳　とり肉 ハム　ベーコン 豆乳	きゅうり　にんじん キャベツ　たまねぎ とうもろこし	813	29.9	26.3	3.1
31	水	ごはん 牛乳	とり肉のねぎソースかけ もやしのナムル 肉団子のスープ	米　さとう ごま油　ごま	牛乳　とり肉 ハム	長ねぎ　にんにく・しょうが こまつな　たまねぎ・にんじん もやし・にら　きゅうり 干ししいたけ　チンゲンサイ	728	33.2	17.8	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るわけではありません。

	801 kcal	30.0 g 15 %	22.5 g 25 %	2.8 g
平均値				
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

5月期の給食費の振替日は、
5月31日(水)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。