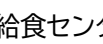
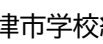


6 月こんだて予定表

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
1	木	ごはん 牛乳	さばオレンジソース煮 春雨サラダ 豚汁	米 油	さといも ごま油 さとう	牛乳 ハム 豆腐	さば ぶた肉 みそ	にんじん 長ねぎ キャベツ オレンジ	ごぼう きゅうり 大根	781	31.8	19.7	2.4
2	金	ごはん 牛乳	夏野菜カレー ハムサラダ チーズ	米 米粉 さとう	でんぱん 油	牛乳 チーズ	ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ	にんにく・しょうが なす トマト きゅうり	794	25.7	22.2	3.1
5	月	ごはん 牛乳	野菜かき揚げ (天つゆ) 野菜と油揚げのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 油 ごま	小麦粉 さとう	牛乳 みそ わかめ	油揚げ 豆腐	にんじん ごぼう さいいんげん 長ねぎ	たまねぎ しゅんぎく ほうれんそう	766	21.4	24.9	2.4
6	火	黒糖パン 牛乳	鶏肉のトマトソース煮 きゅうりとキャベツのサラダ ヨーグルト	パン 油	さとう じゃがいも	牛乳 とり肉	ハム ヨーグルト	にんじん キャベツ セロリ・なす にんにく	きゅうり たまねぎ マッシュルーム トマト	809	33.3	21.6	3.4
7	水	ごはん 牛乳	ポロニアカツ 切干し大根の煮物 つみれ汁	米 さとう	油 米粉	牛乳 とり肉 いわし	ハム 竹輪 さば	にんじん さいいんげん 大根 長ねぎ	切干しだいこん 干しいたけ ごぼう	788	30.6	21.5	3.0
8	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き 豚ごぼう うすくず汁	米 油 でんぱん	ごま さとう	牛乳 ぶた肉 豆腐	さば とり肉	にんじん さいいんげん たまねぎ えのきたけ	ごぼう しょうが こまつな	795	35.5	25.1	2.9
9	金	ごはん 牛乳	コーン焼売(2個) ナムル 麻婆豆腐	米 ごま油 油 小麦粉	さとう ごま でんぱん	牛乳 豆腐 だいず すけとうだら	ハム ぶた肉 みそ	にんじん もやし・しら たまねぎ とうもろこし	ほうれんそう 干しいたけ 長ねぎ	820	35.7	20.4	2.8
12	月	ごはん 牛乳	ブルコギ ワンタンスープ さつまいもチップス	米 油 さとう さつまいも	ごま ごま油 ワンタン	牛乳 なると	ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ もやし りんご	にんにく しょうが	728	28.0	16.3	2.8
13	火	コッパパン (セルフホットドック) 牛乳 黒糖ピーンズ	フランクフルト ゆでキャベツ (ケチャップ) パンプキンシチュー	パン でんぱん さとう	じゃがいも 油	牛乳 とり肉 だいず	フランクフルト 豆乳	にんじん たまねぎ パセリ	キャベツ かぼちゃ	861	35.2	33.9	3.5
14	水	ごはん 菜の花ふりかけ 牛乳	あじのさんが焼き 磯和え じゃがいもとわかめのみそ汁 にんじんゼリー	米 じゃがいも さとう ごま	油揚げ みそ	牛乳 のり 油揚げ みそ	あじ 豆腐 わかめ かつお節	たまねぎ 長ねぎ たけのこ もやし	にんじん ごぼう ほうれんそう なばな	760	28.1	18.2	1.9
15	木	千葉県民の日											
16	金	ごはん 牛乳	揚げギョウザ(2個) 浅漬け 肉じゃが	米 じゃがいも 小麦粉	さとう 油	牛乳 ぶた肉	さつま揚げ	にんじん キャベツ たまねぎ にら	きゅうり しょうが さいいんげん 長ねぎ	866	27.3	26.2	2.5
19	月	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	松風焼き 大豆の磯煮 けんちん汁	米 ごま さといも	さとう 油	牛乳 おから・みそ だいず・豆腐	とり肉 ぶた肉 ひじき・のり さつま揚げ	にんじん たまねぎ さいいんげん ごぼう	干しいたけ 大根	754	34.4	17.7	2.5
20	火	ナン 牛乳	キーマカレー 海藻サラダ レモンソーダゼリー	ナン ごま 米粉 油	さとう ごま油 でんぱん	牛乳 ハム ひよこまめ	わかめ ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ	きゅうり にんにく・しょうが とうもろこし トマト	732	26.4	23.4	3.7
21	水	ごはん 牛乳	白身魚(ホキ)フライ (ソース) こんにゃくの炒り煮 厚揚げと大根のみそ汁	米 さとう 小麦粉	油 パン粉	牛乳 とり肉 みそ	ホキ 生揚げ	にんじん さいいんげん 大根	ごぼう しょうが こまつな	798	28.2	22.9	2.1
22	木	ごはん 牛乳	あじ揚げ煮 厚揚げのみそ炒め ブルーベリーゼリー	米 油 ごま	でんぱん さとう ごま油	牛乳 生揚げ みそ	あじ ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	長ねぎ たけのこ えだまめ しょうが	794	32.4	19.3	2.0
23	金	ごはん 牛乳	鶏肉のイタリアンソースかけ ひじきのマリネ ポトフ	米 さとう	油 じゃがいも	牛乳 ひじき ワインナー	とり肉 ハム ぶた肉	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	にんにく トマト パセリ キャベツ	784	36.9	19.2	2.7
26	月	ごはん 納豆 牛乳	みそちゃんこ きゅうりの酢の物	米 でんぱん ごま油	さとう 油	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 油揚げ 納豆	にんじん たまねぎ 大根・にら もやし	キャベツ きゅうり にんにく・しょうが 干しいたけ	737	30.2	19.4	2.5
27	火	はちみつパン 牛乳	焼きギョウザ(3個) 焼きそば 冷凍みかん	パン ちゅうかめん	小麦粉 油	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん たまねぎ 青ピーマン みかん	キャベツ もやし にら	819	27.8	24.8	3.6
28	水	ごはん 牛乳	ピピンパの具 春雨スープ 冷ややっこ (しょうゆ)	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま	牛乳 だいず 豆腐	ぶた肉 なると	にんじん たけのこ ほうれんそう キャベツ	だいずもやし たまねぎ 干しいたけ	750	33.6	17.2	3.2
29	木	ごはん わかめふりかけ 牛乳	豚肉コロッケ (ソース) 野菜とお豆のカレーソテー	米 パン粉 油	じゃがいも 小麦粉	牛乳 とり肉 だいず かつお節	ぶた肉 ベーコン のり あおさ	にんじん キャベツ さいいんげん	たまねぎ がなしめじ とうもろこし	803	26.7	22.0	2.0
30	金	ごはん 牛乳	きすチリソースフライ おかか和え 白玉だんご汁	米 パン粉 さとう さつまいも	油 小麦粉 白玉粉	牛乳 かつお節 さつま揚げ	きす ぶた肉	にんじん 長ねぎ ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし 大根 干しいたけ	774	26.0	17.6	2.1

*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	786 kcal	30.2 g	21.6 g	2.7 g
		15 %	25 %	
中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

令和5年度より、給食センターのホームページでは予定献立表と、子どもたちが実際に食べている給食の写真を紹介していきます。

木更津市 給食センター 給食写真



右のQRコードからもご覧いただけます。



※たんぱく質、脂質は摂取
エネルギーに占める割合