

# 6 月こんだて予定表

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                           |  |               |            |         |            |
|----|----|----------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--|---------------|------------|---------|------------|
|    |    | しゅしょく・のみもの<br>こぶくろなど | おかず   | おもにエネルギー<br>のもとになる      |                          | おもに体をつくる<br>もとになる             |                               | おもに体の調子を<br>整えるもとになる                 |  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
| 1  | 木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | きすチリソースフライ<br>はるさめサラダ<br>ぶたじる                       | 米油<br>はるさめ<br>さといも      | パン粉<br>小麦粉<br>さとう<br>ごま油 | 牛乳<br>ハム<br>豆腐                | きす<br>ぶた肉<br>みそ               | にんじん<br>長ねぎ<br>キャベツ<br>ごぼう           | たまねぎ<br>きゅうり<br>大根                     | 605           | 23.1       | 16.1    | 1.9        |
| 2  | 金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | なつやさいカレー<br>ハムサラダ<br>ハスカップゼリー                       | 米<br>米粉<br>さとう          | でんぱん<br>油                | 牛乳<br>ハム                      | ぶた肉                           | にんじん<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>キャベツ<br>きゅうり | にんにく・しょうが<br>なす<br>トマト<br>きゅうり         | 643           | 20.1       | 17.5    | 2.4        |
| 5  | 月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | やさいかきあげ<br>(てんつゆ)<br>やさいとあぶらあげのごまあえ<br>とうふとわかめのみそしる | 米油<br>ごま                | 小麦粉<br>さとう               | 牛乳<br>みそ<br>わかめ               | 油揚げ<br>豆腐                     | にんじん<br>ごぼう<br>さいいんげん<br>長ねぎ         | たまねぎ<br>しんじく<br>ほうれんそう                 | 589           | 18.1       | 18.6    | 2.1        |
| 6  | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | とりにくのトマトソースに<br>きゅうりとキャベツのサラダ<br>ヨーグルト              | パン<br>油                 | さとう<br>じゃがいも             | 牛乳<br>とり肉                     | ハム<br>ヨーグルト                   | にんじん<br>キャベツ<br>セロリ・なす<br>にんにく       | きゅうり<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>トマト         | 638           | 27.3       | 18.3    | 2.7        |
| 7  | 水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | あつやきハム<br>きりほしだいこんのもの<br>つみれじる                      | 米<br>さとう                | 油                        | 牛乳<br>とり肉<br>いわし              | ハム<br>竹輪<br>さば                | にんじん<br>さやいんげん<br>大根                 | 切干しいたけ<br>干しいたけ<br>ごぼう                 | 597           | 26.9       | 17.0    | 2.5        |
| 8  | 木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | たらのこめごフライ<br>(りー)<br>ぶたごぼう<br>うすくじる                 | 米<br>さとう<br>油           | 米粉パン粉<br>ごま<br>でんぱん      | 牛乳<br>ぶた肉<br>豆腐               | すけとうだら<br>とり肉                 | にんじん<br>さやいんげん<br>たまねぎ<br>えのきたけ      | ごぼう<br>しょうが<br>こまつな                    | 623           | 27.7       | 15.4    | 2.1        |
| 9  | 金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | マーボー豆腐<br>ナムル<br>チーズ                                | 米<br>ごま油                | さとう<br>ごま<br>でんぱん        | 牛乳<br>豆腐<br>だいず<br>チーズ        | ハム<br>ぶた肉<br>みそ               | にんじん<br>もやし<br>たまねぎ<br>にら            | ほうれんそう<br>干しいたけ<br>長ねぎ                 | 622           | 28.9       | 18.1    | 2.3        |
| 12 | 月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | ブルゴキ<br>ワンダンスープ<br>さつまいもチップス                        | 米油<br>さとう<br>さつまいも      | ごま<br>ごま油<br>ワンタン        | 牛乳<br>なると                     | ぶた肉<br>わかめ                    | にんじん<br>たまねぎ<br>もやし<br>りんご           | にんにく<br>にら<br>しょうが                     | 576           | 23.0       | 14.5    | 2.3        |
| 13 | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | フランクフルト<br>ゆでキャベツ<br>(チヤッパ)<br>パンキンチュウ              | パン<br>でんぱん<br>さとう       | じゃがいも<br>油               | 牛乳<br>とり肉                     | フランクフルト<br>豆乳                 | にんじん<br>たまねぎ<br>パセリ                  | キャベツ<br>かぼちゃ                           | 662           | 27.3       | 27.2    | 2.7        |
| 14 | 水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | あじのさんがやき<br>いそあえ<br>じゃがいもとわかめのみそしる<br>にんじんゼリー       | 米<br>じゃがいも<br>さとう<br>ごま | 油                        | 牛乳<br>のり<br>油揚げ<br>みそ         | あじ<br>豆腐<br>わかめ<br>かつお節       | たまねぎ<br>長ねぎ<br>たけのこ<br>もやし           | にんじん<br>ごぼう<br>ほうれんそう<br>なばな           | 596           | 22.2       | 15.2    | 1.6        |
| 15 | 木  | <b>千葉県民の日</b>        |   |                         |                          |                               |                               |                                      |  |               |            |         |            |
| 16 | 金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | さばオレンジソースに<br>あさづけ<br>にくじゃが                         | 米<br>じゃがいも              | さとう<br>油                 | 牛乳<br>ぶた肉                     | さば<br>さつま揚げ                   | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>オレンジ         | きゅうり<br>しょうが<br>さやいんげん                 | 663           | 27.3       | 19.4    | 2.0        |
| 19 | 月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | まつかぜやき<br>だいずのいそに<br>けんちんじる                         | 米<br>ごま<br>さといも         | さとう<br>油                 | 牛乳<br>おから・みそ<br>だいず・豆腐<br>油揚げ | とり肉<br>ぶた肉<br>ひじき・のり<br>さつま揚げ | にんじん<br>たまねぎ<br>さやいんげん<br>ごぼう        | 長ねぎ<br>干しいたけ<br>大根                     | 601           | 28.9       | 15.8    | 2.1        |
| 20 | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | キーマカレー<br>かいそうサラダ<br>れいとうみかん                        | パン<br>ごま<br>米粉<br>油     | さとう<br>ごま油<br>でんぱん       | 牛乳<br>ハム<br>ひよこめ              | わかめ<br>ぶた肉                    | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>かぼちゃ         | きゅうり<br>にんにく・しょうが<br>とうもろこし<br>トマト・みかん | 584           | 22.7       | 20.1    | 2.9        |
| 21 | 水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | さばのしおやき<br>こんにゃくのいりに<br>あつあげとだいこんのみそしる              | 米<br>さとう                | 油                        | 牛乳<br>とり肉<br>みそ               | さば<br>生揚げ                     | にんじん<br>さやいんげん<br>大根                 | ごぼう<br>しょうが<br>こまつな                    | 620           | 24.0       | 22.9    | 2.2        |
| 22 | 木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | チヂミ<br>あつあげのみそいため<br>ブルーベリーゼリー                      | 米<br>ごま油                | 米粉<br>さとう<br>でんぱん        | 牛乳<br>生揚げ<br>みそ               | おから<br>ぶた肉                    | にんじん<br>にら<br>キャベツ<br>にんにく           | たまねぎ<br>たけのこ<br>えだまめ<br>しょうが           | 696           | 20.1       | 22.1    | 1.7        |
| 23 | 金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | とりにくのイタリアンソースかけ<br>ひじきのマリネ<br>ポトフ                   | 米<br>さとう                | 油<br>じゃがいも               | 牛乳<br>ひじき<br>ウィンナー            | とり肉<br>ハム<br>ぶた肉              | にんじん<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>とうもろこし       | にんにく<br>トマト<br>パセリ<br>キャベツ             | 628           | 31.0       | 17.1    | 2.3        |
| 26 | 月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | みそちゃんこ<br>きゅうりのすのもの                                 | 米<br>でんぱん<br>ごま油        | さとう<br>油                 | 牛乳<br>ぶた肉<br>みそ               | とり肉<br>油揚げ<br>納豆              | にんじん<br>たまねぎ<br>大根・にら<br>もやし         | キャベツ<br>きゅうり<br>にんにく・しょうが<br>干しいたけ     | 586           | 25.4       | 17.3    | 2.0        |
| 27 | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | やしそば<br>チキンゲット(2こ)<br>レモンソーダゼリー                     | パン<br>ちゅうかめん            | 油                        | 牛乳<br>ぶた肉                     | とり肉                           | にんじん<br>たまねぎ<br>もやし                  | キャベツ<br>青ピーマン                          | 690           | 25.5       | 25.7    | 3.0        |
| 28 | 水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | ビビンバのぐ<br>はるさめスープ<br>ひややつこ<br>(しょうゆ)                | 米<br>さとう<br>はるさめ        | ごま油<br>ごま                | 牛乳<br>だいず<br>豆腐               | ぶた肉<br>なると                    | にんじん<br>たけのこ<br>ほうれんそう<br>キャベツ       | にんにく・しょうが<br>だいずもやし<br>たまねぎ<br>干しいたけ   | 599           | 28.1       | 15.5    | 2.8        |
| 29 | 木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | にくだんごケチャップソース(2こ)<br>やさいとおまめのカレーソーテー                | 米<br>でんぱん               | 油                        | 牛乳<br>ベーコン<br>わかめ<br>かつお節     | とり肉<br>だいず<br>のり<br>あおさ       | にんじん<br>キャベツ<br>さやいんげん               | たまねぎ<br>がなしめじ<br>とうもろこし                | 589           | 25.2       | 15.4    | 1.5        |
| 30 | 金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう        | あじのおしそきょうやき<br>おかかあえ<br>しらたまだんごじる<br>ひとくちアサロゼリー     | 米<br>白玉粉                | さとう<br>さつまいも             | 牛乳<br>みそ<br>ぶた肉               | あじ<br>かつお節<br>さつま揚げ           | にんじん<br>もやし<br>大根<br>干しいたけ           | しそ<br>ほうれんそう<br>こまつな                   | 598           | 25.3       | 12.8    | 1.6        |



\*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。

|        |          |        |        |        |
|--------|----------|--------|--------|--------|
| 平均値    | 619 kcal | 25.1 g | 18.2 g | 2.2 g  |
| 小学校基準値 | 650kcal  | 13~20% | 20~30% | 2.0g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  
※基準値は小学校中学年(3・4年生)を基準にした値です。