

8.9 月こんだて予定表

小学校

せいかつリズムをととのえよう



木更津市学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て		お も な ん ざ い り よ う					栄 養 素 量			
		しゅよく・のみもの こがくろなど	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		
31	木	ごはん ぎゅうにゅう	たいすのキーマカレー パンパンジーサラダ	米 米粉めん	油 ごま	牛乳 だいず ふた肉 とり肉	たまねぎ えだまめ どうもろこし	にんにく にんにく きゅうり	661	26.1	19.9	2.5
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのパークキューソース おひたし ひつまじり オレンジゼリー	米 ごま 米粉めん	さとう 油	牛乳 ふた肉 とり肉	たまねぎ 大根・ごぼう にんにく キャベツ・もやし	にんにく・しょうが りんご ほうれんそう 干しいたけ	603	26.4	13.7	2.3
4	月	ごはん ぎゅうにゅう	どうぶつハンバーグおろしソース ひじきのいために みそしる マスカットゼリー	米 でんぱん さといも	さとう 油	牛乳 ひじき だいず わかめ	大根 えだまめ	にんにく にんにく たまねぎ	648	22.3	20.4	2.6
5	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コーンとキャベツのサラダ	パン さつまいも 油	じゃがいも さとう	牛乳 だいず ふた肉 ウインナー	にんにく にんにく きゅうり キャベツ	たまねぎ トマト どうもろこし	638	24.9	22.9	2.2
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき あつあげのちゅうかに ささみサラダ	米 油 でんぱん	ごま油 さとう	牛乳 生揚げ ふた肉	とりにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ しょうが もやし	578	30.8	16.9	2.2
7	木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレー・ふうみやき やさしいのこまずあえ みそちゃんこ	米 さとう	ごま ごま油	牛乳 豆腐 油揚げ	さば みそ とり肉	キャベツ もやし にんにく・しょうが にんにく	602	25.6	24.3	1.6
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが にくだんご(2個) あさづけ	米 さとう	じゃがいも	牛乳 さつまいも ふた肉 とり肉	にんにく えだまめ キャベツ	たまねぎ きゅうり しょうが	594	25.3	15.0	1.7
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに いそあえ けんちんじる ヨーグルト	米 ごま	さとう さといも	牛乳 のり 豆腐 ヨーグルト	あじ とり肉 油揚げ	きゅうり にんにく ごぼう	570	28.7	15.0	1.8
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	つくねやき ビーフンいため みそしる	米 でんぱん ごま油	さとう ビーフン 油	牛乳 ふた肉 わかめ	とりにく 豆腐 みそ	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが	567	21.3	17.5	1.9
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため あつやきたまご ごぼうサラダ	米 さとう	油 ごま油	牛乳 みそ ふた肉 卵	長ねぎ にんにく もやし きゅうり	にんにく・しょうが にんにく・ごぼう たまねぎ どうもろこし	642	29.8	21.5	1.9
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいグラタン はなやさいサラダ カレーポトフ	パン マカロニ	じゃがいも 油	牛乳 ウインナー ふた肉	たまねぎ キャベツ まつまな どうもろこし	キャベツ きゅうり	591	25.5	26.5	2.0
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク ひじきのマリネ ももゼリー	米 さとう	油	牛乳 ひじき ふた肉 とり肉	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんにく トマト	602	23.8	14.2	2.1
19	火	ごはん きざらつさんやきのり ぎゅうにゅう	さばのかんこくふうみやき いんげんとコーンのサラダ さつまじる	米 さつまいも	さといも	牛乳 さば みそ	のり 油揚げ とり肉	さやいんげん どうもろこし ごぼう	597	22.2	22.1	1.6
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	ポロニアカツ マーボー豆腐 ナムル	米 さとう ごま油	油 でんぱん ごま	牛乳 ふた肉 豆腐	ハム だいず みそ	にんにく・しょうが 干しいたけ にんにく ほうれんそう	667	30.3	22.9	2.5
21	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	とりにくのでりやき やさしいのツナあえ みそワンドンスープ	パン さとう	ワンドン ごま油	牛乳 ふた肉 みそ	とりにく ツナ	にんにく・しょうが にんにく ほうれんそう たまねぎ きゅうり	583	32.3	19.1	2.5
22	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース コーンとハムのサラダ えだまめクリームスープ	米 さとう	油	牛乳 とりにく 豆腐	ハム ベーコン ふた肉	きゅうり えだまめ たまねぎ	674	28.7	21.6	2.0
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	ほうけいちやほし わかめサラダ にくだんごとはるさめのスープ さつまいもとりのタルト	米 ごま油	はるさめ	牛乳 わかめ	ほうけ とり肉	にんにく きゅうり たまねぎ	627	24.3	19.2	1.7
26	火	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー チーズオムレツ きゅうりのサラダ	米 じゃがいも	油	牛乳 だいず ふた肉 卵	たまねぎ にんにく にんにく	きゅうり キャベツ しょうが	657	22.9	23.3	2.8
27	水	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ (ソース) きりほしだいこんのもの つみれじる	米 さといも	さとう 油	牛乳 さつま揚げ 油揚げ みそ	ふた肉 豆腐 いわし・さば とり肉	にんにく えだまめ ごぼう	704	28.9	28.3	2.4
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	ウインナーとまめのトマトに ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも	油 マカロニ	牛乳 ウインナー だいず	にんにく たまねぎ にんにく	ブロッコリー きゅうり トマト	663	28.4	21.7	2.1
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ ごんぶのサラダ トックス おつきみデザート(みかんゼリー)	米 ごま油 ごま	油 米粉	牛乳 ハム ふた肉 ごんぶ	にんにく・しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし	ほうれんそう きゅうり キャベツ	689	19.4	21.7	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。

9月期の給食費の振替日は、
10月2日(月)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



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。

平均値	627 kcal	26.1 g	20.4 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。