

8.9 月こんだて予定表

中学校

生活リズムを整えよう



木更津市学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て		お も な 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
31	木	ごはん 牛乳	大豆のキーマカレー パンパンジーサラダ	米 米粉めん	油 ごま	牛乳 だいず	ぶた肉 とり肉	たまねぎ えだまめ とうもろこし	にんじん にんにく きゅうり	893	33.2	23.8	3.2
1	金	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ おひたし ひつみつみ汁	米 でんぶん 米粉めん	油 ごま	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ・もやし にんにく・しょうが	845	32.0	22.8	2.7
4	月	ごはん 牛乳	かき揚げ(大つゆ) ひじきの炒め煮 みそ汁 グレープゼリー	米 さとう さつまいも	油 さといも	牛乳 だいず わかめ	ぶた肉 油揚げ	にんじん えだまめ	たまねぎ	780	22.0	16.1	2.8
5	火	はちみつパン 牛乳	ポークビーンズ コーンとキャベツのサラダ	パン じゃがいも	油 さつまいも	牛乳 ウインナー	ぶた肉 だいず	にんにく たまねぎ にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ	836	31.6	28.1	2.8
6	水	ごはん 牛乳	松風焼き 厚揚げの中華煮 ささみサラダ ももゼリー	米 さとう 油	ごま油 でんぶん	牛乳 生揚げ	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	干しいたけ しょうが きゅうり もやし	805	37.3	19.1	2.8
7	木	ごはん 牛乳	ほっけフライ (ソース) 野菜のごま酢和え みそちゃんぽん	米 ごま	油 ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐	ほっけ とり肉 みそ	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	にんにく しょうが 大根 にら	800	30.2	23.2	2.1
8	金	ごはん 牛乳	にくじゃが 肉団子(2個) 浅漬け 豆乳プリン	米 さとう	じゃがいも	牛乳 さつまいも揚げ	ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ えだまめ	きゅうり キャベツ	863	30.4	21.0	2.1
11	月	ごはん 牛乳	あじみそ揚げ玉フライ 磯和え けんちん汁	米 ごま さとう	油 さといも	牛乳 のり 豆腐	あじ とり肉 油揚げ	きゅうり にんじん	ごぼう もやし	790	33.2	23.2	2.7
12	火	ごはん おおかふりかけ 牛乳	つくね焼き ビーフン炒め みそ汁 マスカットゼリー	米 でんぶん 油	さとう ビーフン ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 豆腐 みそ	にんにく にんじん たまねぎ	たけのこ にら しょうが	799	25.9	18.7	2.8
13	水	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め 厚焼玉子 ごぼうサラダ	米 ごま油	さとう 油	牛乳 卵	ぶた肉 みそ	長ねぎ・にら ごぼう もやし たまねぎ	にんじん にんにく・しょうが きゅうり とうもろこし	833	35.2	23.4	2.6
14	木	黒糖パン 牛乳	野菜グラタン 花野菜サラダ 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	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	ブロッコリー とうもろこし きゅうり	798	33.9	36.8	2.8
15	金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク ひじきのマリネ 牛乳プリン	米 油	じゃがいも	牛乳 とり肉	ぶた肉 ひじき	たまねぎ にんじん トマト	マッシュルーム きゅうり	808	30.8	17.0	2.7
19	火	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	あじ揚げ煮 いんげんとコーンのサラダ さつまいも汁 ウエハース(ココア)	米 さといも	さつまいも	牛乳 あじ 油揚げ	のり とり肉 みそ	さやいんげん にんじん とうもろこし	ごぼう 長ねぎ たまねぎ	783	28.1	18.7	1.8
20	水	ごはん 牛乳	橋きょうざ マーボー豆腐 ナムル	米 ごま油	油 さとう	牛乳 だいず ハム	ぶた肉 豆腐	たまねぎ 長ねぎ にら もやし	干しいたけ にんじん ほうれんそう にんにく・しょうが	832	37.3	22.7	3.2
21	木	はちみつパン 牛乳	コロケ 野菜のツナ和え みそワンドンスープ オレンジゼリー	パン 油 ごま油	じゃがいも ワンタン	牛乳 ツナ	ぶた肉 みそ	にんじん にら キャベツ とうもろこし	もやし ほうれんそう きゅうり にんにく・しょうが	817	27.9	25.9	3.0
22	金	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース コーンとハムのサラダ 枝豆のクリームスープ	米 油	さとう	牛乳 ハム 豆乳	とり肉 ベーコン ぶた肉	きゅうり キャベツ えだまめ	とうもろこし たまねぎ	876	34.2	24.0	2.5
25	月	ごはん 牛乳	チヂミ わかめサラダ 肉団子と春雨のスープ	米 ごま油 はるさめ	油 ごま	牛乳 とり肉	わかめ	にんじん きゅうり もやし	とうもろこし こまつな たまねぎ	833	22.2	25.3	3.1
26	火	ごはん 牛乳	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 チーズ	ぶた肉 卵	にんじん たまねぎ にんにく	キャベツ きゅうり しょうが	867	27.6	26.6	3.5
27	水	ごはん 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 つみれ汁 ヨーグルト	米 さといも	さとう	牛乳 ぶた肉 いわし・さば 油揚げ	とり肉 さつまいも揚げ みそ 豆腐	切干しだいこん にんじん えだまめ	干しいたけ ごぼう	838	42.2	20.9	2.8
28	木	黒糖パン 牛乳	ウインナーと豆のトマト煮 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	ぶた肉 だいず	にんにく たまねぎ にんじん	ブロッコリー きゅうり トマト	844	35.4	26.0	2.6
29	金	ごはん 牛乳	さば韓国風味焼き こんぶのサラダ トックススープ お月見デザート(みかんゼリー)	米 ごま油	米粉	牛乳 ぶた肉 こんぶ	さば ハム	にんにく・しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	干しいたけ ほうれんそう きゅうり とうもろこし	853	30.0	26.6	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



中学校給食の1食あたりの
食塩相当量基準は

2.5 g 未満です。

平均値	828 kcal	31.5 g	23.3 g	2.7 g
		15 %	25 %	
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