

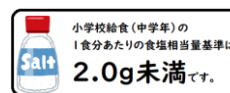
11 月こんだて予定表 小学校

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				みりん しょうび 使用白
		しゅよく・のみもの こぶくろなど	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	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのさきみカツ ごぼうサラダ こうようすましじる ぶどうゼリー	米 さとう	油 ごま	牛乳 かまぼこ とり肉	613	23.7	17.3	2.1	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	あきのかおりカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	油 さつまいも	牛乳 ヨーグルト	651	20.1	17.8	2.2	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ ささみのちゅうかあえ キャベツとわかめのみそしる	米 ごま ごま油	油 さとう じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ	646	23.9	23.2	2.0	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	ちばけんさんいわしあげだまフライ おかあえ おいものそばろに	米 さとう さといも パン粉	油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 かつお節 だいたず	631	25.6	17.6	1.8	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ～いい歯(は)の日(ひ)～	ハンバーグケチャップソース きりぼしだいこんのにも かみかみしる	米 さとう	油 さとう	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ みそ	642	28.3	19.0	2.3	
9	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	まめのサラダ スパゲティナポリタン あじつきこざかな	パン スパゲッティ 油	ごま さとう	牛乳 だいたず かたくちいわし	597	28.9	18.1	2.1	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	ハッシュドポーク ひじきのマリネ	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 だいたず	635	21.1	17.6	2.2	
13	月	ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう	さばかんこくふうみやき やさいとこんぶのサラダ キムチスープ	米 ごま油 油	さとう トック	牛乳 こんぶ ぶた肉 わかめ	650	26.3	23.4	2.2	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ とうふとなめこのみそしる とうにゅうプリンタルト	米 さとう	油	牛乳 豆腐 みそ	669	25.6	22.3	2.1	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ビビンバふういため クイツィオスープ	米 ごま油 油	さとう 米粉めん	牛乳 ぶた肉 とり肉	603	25.5	16.9	2.1	
16	木	コッペパン ぎゅうにゅう	ウインナー (ケチャップ) キャベツ さつまいもポターージュ	パン さつまいも	じゃがいも	牛乳 とり肉 ウインナー 豆乳	656	26.7	27.4	2.8	
17	金	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう ～しゃいこの日(ひ)～	スタミナため とうふとわかめのスープ ちばけんさんいんじんゼリー	米 さとう でんぱん ごま	油 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	594	27.0	17.2	2.0	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのねぎソースかけ あさづけ さつまじる	米 ごま油 さつまいも	さとう 油	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	605	27.9	15.1	2.3	
21	火	しよくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	やさいグラタン もやしのカレーサラダ ABCスープ	パン マカロニ	さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ハム 豆乳	651	23.0	23.2	2.5	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	ポロニアカツ ナムル マーボーどうふ	米 さとう 油	ごま ごま油 でんぱん	牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉	664	27.7	20.8	2.5	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ～しゃいこの日(ひ)～	さばのおろしに いそあえ(きさらづさんやきのりいり) しらたまいりとしる とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	米 じゃがいも	さとう しらたま	牛乳 のり みそ	660	23.0	20.9	2.1	
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくしゅうまい(2こ) はるさめサラダ トックススープ	米 はるさめ 油 ごま	小麦粉 トック ごま油	牛乳 ハム わかめ	623	20.7	18.1	2.1	
28	火	こくどうパン ぎゅうにゅう	ごぼうのかきあげ だいこんのサラダ にこみうどん	パン 小麦粉	うどん 油	牛乳 わかめ 油揚げ	602	22.0	18.4	2.2	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき ひじきのにも キャベツとあつあげのみそしる	米 さとう	ごま	牛乳 みそ とり肉 油揚げ	640	29.8	19.7	2.5	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー ポトフ ミニりんごゼリー	米 じゃがいも	油	牛乳 だいたず とり肉	623	24.9	14.7	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。



平均値	633 kcal	25.1 g	19.4 g	2.2 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。

11月期の給食費の振り替え日は、11月30日(木)です。

前日までに振替口座への入金をお願いいたします。

11月限定で、「きさらづ学校給食米本みりん」を使用します。使用する日には、きさポン で印をつけています! 「きさらづ学校給食米本みりん」については給食だよりをご覧ください。