

12 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	金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク レモンバジルナゲット(2個) ごぼうサラダ	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 とり肉	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム きゅうり ごぼう	にんじん トマト とうもろこし	830	29.7	21.6	2.9
4	月	ごはん 牛乳	肉団子の酢豚風 パンパンジーサラダ 牛乳プリン	米 さとう ビーフン	油 でんぶん ごま	牛乳	とり肉	たけのこ たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	にんじん えだまめ にんにく・しょうが きゅうり	817	29.0	19.7	2.2
5	火	ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ おいもの煮物 こんぶのサラダ	米 じゃがいも さとう	さといも 油 ごま油	牛乳 ぶた肉 こんぶ 竹輪	とり肉 さつま揚げ ハム	にんじん えだまめ キャベツ にんにく	たまねぎ きゅうり とうもろこし	843	30.2	23.4	2.2
6	水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ照焼ソースがけ レンコンサラダ レタスのスープ りんごのタルト	米 さとう	でんぶん	牛乳 わかめ 豆腐	とり肉 ベーコン	にんにく にんじん とうもろこし	れんこん きゅうり レタス	808	26.4	18.5	2.1
7	木	はちみつパン 牛乳	ミートソースパスタ ジャーマンポテト 野菜のツナサラダ	パン 油 じゃがいも	マカロニ さとう	牛乳 だいず ベーコン	ぶた肉 ツナ	にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム きゅうり トマト	803	30.1	23.0	2.9
8	金	ごはん 牛乳	野菜かき揚げ(天つゆ) 浅漬け 白玉だんご汁 ウエハース(ココア)	米 さといも 小麦粉	白玉粉 油	牛乳	とり肉	きゅうり にんじん 大根 たまねぎ	キャベツ しょうが こまつな	835	23.7	24.0	2.8
11	月	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 ごま和え みそちゃんこ ベビーチーズ	米 ごま	ごま油 さとう	牛乳 ぶた肉 豆腐 チーズ	さば 油揚げ みそ	ほうれんそう にんじん 大根 干しいたけ	もやし にんにく にら しょうが	798	36.9	25.4	2.5
12	火	ごはん 牛乳	子ぎつねご飯の具 お魚サラダステーキ ひじきのマリネ	米 さとう	油	牛乳 だいず たら ハム	とり肉 油揚げ ひじき	にんじん えだまめ 切干しだいこん きゅうり	たまねぎ とうもろこし しょうが	795	38.4	18.7	2.4
13	水	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーサラダ ヨーグルト	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 みそ	ぶた肉 ヨーグルト	長ねぎ にら・もやし たまねぎ ブロッコリー	にんにく・しょうが カリフラワー にんじん きゅうり	740	29.8	16.6	2.4
14	木	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 磯和え みぞれなべ	米 ごま 油	さとう でんぶん ごま油	牛乳 みそ 油揚げ	とり肉 のり 豆腐	きゅうり もやし 長ねぎ にんにく	にんじん 大根 ゆず	829	40.1	23.0	2.1
15	金	ごはん 牛乳	棒ぎょうざ マーボー豆腐 大根サラダ	米 さとう ごま油	油 でんぶん 小麦粉	牛乳 だいず みそ	ぶた肉 豆腐 わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ 長ねぎ にら	きゅうり 干しいたけ にんじん 大根	807	33.3	22.2	2.9
18	月	ごはん 牛乳	コロケ (ソース) コーンとキャベツのサラダ トックスープ	米 トック じゃがいも	油 ごま油 パン粉	牛乳	ぶた肉	きゅうり とうもろこし たまねぎ 干しいたけ	キャベツ しょうが にんじん ほうれんそう	778	20.4	19.1	2.0
19	火	ごはん 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのぼん酢和え 豚汁 食育きさポン	米 さといも	ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ のり	とり肉 豆腐 みそ ハム	キャベツ もやし ほうれんそう 大根	きゅうり にんじん にんにく・ごぼう 長ねぎ	775	40.0	20.0	2.3
20	水	ごはん 牛乳	ポークカレー 花野菜サラダ サンタデザート(三色ゼリー)	米 じゃがいも	油	牛乳	ぶた肉	にんにく えだまめ にんじん とうもろこし	しょうが たまねぎ ブロッコリー きゅうり	851	25.2	22.4	2.8
21	木	チーズバーガー (丸型コッパン) 牛乳 ミルクコーヒー	たれ付ハンバーグ キャベツ スライスチーズ レタスとマカロニのスープ	パン マカロニ	油	牛乳 ぶた肉 豆腐	とり肉 ベーコン チーズ	キャベツ にんじん レタス	にんにく たまねぎ	778	39.8	26.7	3.7

*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。

12月期の給食費の振替日は、
12月25日(月)です。月末ではな
いのでご注意ください。



平均値	803 kcal	31.4 g 16 %	21.6 g 24 %	2.5 g
中学校基準値	830 kcal	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