

12 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 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
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク レモンパジルナゲット(2こ) 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	598	24.4	18.7	2.4
4	月	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう パンパンジーサラダ オレンジゼリー	米 さとう ビーフン	油 でんぱん 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	614	23.1	16.8	1.8
5	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース おいものにも 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	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	634	28.2	20.7	2.3
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのおしょうじやき レンコンサラダ レタスのスープ りんごタルト	米	でんぱん	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	585	26.0	16.7	1.8
7	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ コロッセ やさしいツナサラダ	パン 油 じゃがいも	マカロニ さとう パン粉	牛乳 だいず	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	571	21.9	22.1	1.7
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーふうみやき あさづけ しらたまだんごじる	米 さといも	白玉粉	牛乳 とり肉	さば	きゅうり にんじん 大根	キャベツ しょうが こまつな	590	24.8	21.3	2.2
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのささみカツ (ソース) ごまあえ みそちゃんこ	米 ごま ごま油	油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 豆腐	とり肉 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	557	27.5	19.7	1.5
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	こぎつねごはんのぐ おさかなサラダステーキ 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	572	31.0	16.5	2.0
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため 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	527	23.9	14.5	1.6
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに いそあえ みぞれなべ	米 ごま	さとう ごま油	牛乳 みそ とり肉 油揚げ	さば のり 豆腐	きゅうり もやし 長ねぎ	にんじん 大根 ゆず	552	29.2	19.2	1.9
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぼうぎょうぎ マーボーどうふ だいこんサラダ	米 さとう ごま油	油 でんぱん 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 大根	きゅうり 干しいたけ にんじん 大根	592	27.2	19.9	2.4
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ (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	油 ごま油	牛乳 とり肉	ぶた肉 だいず	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	597	21.8	20.8	1.8
19	火	ごはん きさつさんやきのり ぎゅうにゅう	あじあげに キャベツのぼんずあえ ぶたじる 	米 さといも	でんぱん ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ のり	あじ 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 ごぼう 長ねぎ	547	28.9	17.4	1.6
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー はなやさいサラダ サンタデザート(さんしょくゼリー)	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	615	20.0	18.8	2.2
21	木	セルフサンド (まるがたコッパパン) ぎゅうにゅう	たれつきハンバーグ キャベツ レタスとマカロニのスープ	パン	マカロニ	牛乳 ぶた肉 豆腐	とり肉 ベーコン	キャベツ にんじん レタス	にんにく たまねぎ	604	31.8	21.4	2.6
22	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのうまみぼし ひじきのいために いももちじる	米 さとう でんぱん	油 じゃがいも	牛乳 ひじき だいず とり肉	さば ぶた肉 油揚げ	にんじん はくさい 大根 ゆず	えだまめ 長ねぎ こまつな	570	25.0	20.7	2.2

*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。



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	583 kcal	25.9 g 18 %	19.1 g 29 %	2.0 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。