

1 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 ぎ 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		
10	水	ごはん 牛乳	大豆のキーマカレー きゅうりとキャベツのサラダ ヨーグルト	米 油	牛乳 ぶた肉 ハム ひよこまめ	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	794	32.9	22.6	2.3		
11	木	ごはん 牛乳	あじみそ揚げ玉フライ ごぼうサラダ 白玉団子汁	米 白玉粉 さとう	牛乳 とり肉 あじ みそ	ごぼう にんじん きゅうり 干しいたけ	771	27.2	23.1	2.2		
12	金	ごはん 牛乳	ハンバーグきのこソースかけ こんぶのサラダ みそ汁	米 油	牛乳 とり肉 こんぶ ハム 油揚げ	しめじ たまねぎ マッシュルーム きゅうり	729	28.6	23.9	2.6		
15	月	ごはん 牛乳	メンチカツ 春雨サラダ レタスのスープ いよかんゼリー	米 はるさめ でんぷん	油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんじん きゅうり きくらげ	777	28.9	26.4	2.4	
16	火	ごはん 牛乳	ミニチキン(2個) 切干大根の煮物 つみれ汁	米 油	さとう さといも	牛乳 いわし みそ 油揚げ	切干しいたけ にんじん えだまめ	708	29.2	20.4	2.9	
17	水	ごはん 牛乳	肉団子(2個) 豚ごぼう みそ汁 シークワーサーゼリー	米 油	さとう	牛乳 生揚げ みそ	ぶた肉 とり肉	ごぼう にんじん さやいんげん	765	31.8	20.9	2.6
18	木	はちみつパン 牛乳	揚げめん 皿うどんの具 焼ききょうざ(2個)	パン 油 中華めん	小麦粉 さとう でんぷん	牛乳 かまぼこ	ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	869	30.1	31.0	2.2
19	金	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 五目きんぴら のっぺい汁	米 油 さといも	でんぷん さとう	牛乳 ぶた肉 のり 竹輪 かつお節	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが	747	33.4	19.0	3.0	
22	月	ごはん 牛乳	いわしの生姜煮 ブロッコリーサラダ みぞれ鍋	米		牛乳 ぶた肉 油揚げ	いわし とり肉 焼き豆腐	ブロッコリー きゅうり にんじん 大根	732	32.6	22.9	2.4
23	火	ごはん 牛乳	松風焼き 厚揚げの中華煮 パンバンジー風サラダ	米 ごま でんぷん	さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 生揚げ	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ	734	40.2	21.3	2.8
24	水	ごはん 牛乳	ポークカレー わかめサラダ みかん	米 さといも さとう ごま油	じゃがいも 油 ごま	牛乳 わかめ	ぶた肉	にんじん たまねぎ りんご にんにく	775	27.9	20.2	3.0
25	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳	たこ焼き ひじきのマリネ 白菜とキャベツのクリーム煮	パン さとう ブルーベリージャム	油 小麦粉	牛乳 ツナ 豆乳	とり肉 ひじき たこ	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ	774	32.4	27.4	3.2
26	金	ごはん 牛乳	麻婆豆腐(大根入り) しゅうまい(2個) ナムル	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	牛乳 ハム みそ	ぶた肉 豆腐 だいず	大根 長ねぎ にら 干しいたけ	758	30.9	25.4	2.7
29	月	ごはん 牛乳	肉豆腐 大根サラダ 厚焼き玉子	米 さとう	油 ごま	牛乳 卵 わかめ	ぶた肉 焼き豆腐	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ	716	29.2	21.3	2.1
30	火	セルフチキンカツサンド (丸型コッパン) 牛乳	チキンカツ(ソース) キャベツ ポトフ ヨーグルト	パン じゃがいも	油	牛乳 とり肉 ウインナー	ぶた肉 ヨーグルト	キャベツ 大根 たまねぎ	800	34.2	27.5	3.3
31	水	ごはん 牛乳	さばのおかか煮 野菜炒め ワンタンスープ	米 でんぷん ごま油	ワンタン 油	牛乳 さば	ぶた肉 かつお節	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ	741	32.3	25.2	2.8

*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	762 kcal	31.4 g	23.7 g	2.7 g
		16 %	28 %	
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

1月期の給食費の振替日は、
1月31日(水)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。

