

1 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
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	だいずのキーマカレー きゅうりとキャベツのサラダ	米 油	牛乳 ぶた肉 ハム だいず ひよこまめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	605	25.0	18.9	1.8
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけいちやぼし ごぼうサラダ しらたまだんごじる	米 白玉粉 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ほっけ	にんじん きゅうり 大根 長ねぎ	558	25.0	13.3	1.9
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこソースかけ こんぶのサラダ みそしる	米 ごま油 さとう 油	牛乳 とり肉 こんぶ 豆腐 みそ	しめじ たまねぎ マッシュルーム きゅうり	597	23.9	20.3	2.1
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご(2こ) はるさめサラダ レタスのスープ いよかんゼリー	米 でんぶん さとう はるさめ 油 ごま油	牛乳 豆腐 とり肉 ぶた肉	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	611	25.5	15.8	2.3
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのだいたつあげ きりぼしだいこんのもの つみれじる	米 でんぶん さとう さとも 油	牛乳 さつま揚げ みそ とり肉 つみれ 油揚げ	切干しだいこん にんじん えだまめ 大根	648	31.5	19.5	2.6
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのスパイスやき ぶたごぼう みそしる シークワサーゼリー	米 さとう 油	牛乳 ぶた肉 みそ いわし 生揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが	606	27.2	18.2	2.0
18	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	あげめん さらうどんのぐ やきぎょうざ(2こ)	パン 小麦粉 さとう 油 でんぶん ちゅうかめん	牛乳 とり肉 ぶた肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	598	22.9	23.6	1.6
19	金	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	さばおかかに ごもくきんぴら のっぺいじる	米 さとも 油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ かつお節	にんじん ごぼう さやいんげん	623	25.8	21.8	2.4
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	あじハーブやき ブロッコリーサラダ みぞれなべ	米 油	牛乳 とり肉 焼き豆腐 あじ ぶた肉 油揚げ	きゅうり にんじん とうもろこし 大根	578	27.9	17.1	2.0
23	火	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき あつあげのちゅうかに パンパンジーふうサラダ	米 ごま さとう でんぶん ごま油	牛乳 生揚げ みそ ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ	607	33.2	18.8	2.3
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	ポークカレー わかめサラダ	米 さとも 油 さとう ごま油	牛乳 わかめ ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	625	22.6	17.3	2.5
25	木	しよくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	たこやき ひじきのマリネ はくさいとキャベツのクリームに プリン	パン 油 さとう 小麦粉 ブルーベリージャム	牛乳 ひじき 豆乳 とり肉 ツナ たこ	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ	606	25.1	21.3	2.4
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐(だいこんいり) メンチカツ ナムル	米 ごま油 さとう 油 でんぶん ごま	牛乳 ハム みそ だいず ぶた肉 とり肉 豆腐	大根 長ねぎ にら 干しいたけ にんにく・しょうが	704	28.8	28.8	2.2
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ だいこんサラダ あつやきたまご	米 さとう 油 ごま	牛乳 焼き豆腐 わかめ ぶた肉 卵	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ	603	25.0	19.4	1.8
30	火	セルフサンド (丸型コッパン) ぎゅうにゅう	とりごまてりやき キャベツ ポトフ ヨーグルト	パン 油 じゃがいも ごま	牛乳 ウインナー ヨーグルト とり肉 ぶた肉	キャベツ 大根 にんじん	627	30.1	21.0	2.7
31	水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ やさしいため ワントンスープ かじゅうグミ(あおりんご)	米 油 でんぶん ワンタン ごま油	牛乳 ぶた肉 竹輪	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ	614	24.8	18.4	2.1

*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	613 kcal	26.5 g	19.6 g	2.2 g
		17 %	29 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

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。

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。

※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。

