

5 月こんだて予定表

中学校



このマークの日は食品ロス削減の日

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	水	ごはん 牛乳	豚丼の具 クイッティオスープ レモンマフィン	米 さとう 油 米麺	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ えだまめ 長ねぎ 干しいたけ	798	31.7	20.6	2.6
2	木	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ さといものそぼろ煮 若竹汁 ソーダフロート風ゼリー	米 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんにく にんじん しょうが たけのこ	810	34.2	19.7	2.5
7	火	ごはん 牛乳	ポークカレー パンパンジーサラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	米 じゃがいも ごま	牛乳 だいず ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ きゅうり	825	26.4	22.2	2.9
8	水	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのおかか和え キャベツと厚揚げのみそ汁	米 さとう	牛乳 ぶた肉 生揚げ	ブロッコリー キャベツ にんじん	764	32.1	22.6	2.8
9	木	はちみつパン 牛乳	チキンナゲット(2個) ハムサラダ スパゲティナポリタン	パン 油 パン粉 さとう スパゲッティ	牛乳 ハム ぶた肉 豆腐	キャベツ きゅうり にんにく にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン	788	31.9	26.1	3.2
10	金	ごはん 牛乳	あじ磯辺フライ ごぼうサラダ おいもの煮物	米 ごま さといも パン粉	牛乳 ハム さつま揚げ 青のり	にんじん きゅうり たまねぎ	807	32.1	21.9	2.6
13	月	ごはん 牛乳	肉団子と風味(2個) 磯和え みそちゃんこ	米 さとう ごま油 油	牛乳 のり 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん もやし にんにく・しょうが 干しいたけ えのきたけ	721	28.8	20.5	1.9
14	火	ごはん 牛乳	あじ揚げ煮 豚ごぼう 切干大根のみそ汁	米 油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ	ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ 切干だいこん こまつな	750	35.4	20.7	2.3
15	水	ごはん 牛乳	春巻き ビビンバ風炒め 中華コーンスープ	米 ごま油 はるさめ 油	牛乳 だいず 豆腐	にんじん もやし キャベツ にんにく たまねぎ こまつな とうもろこし	833	28.2	29.3	2.9
16	木	黒糖パン 牛乳 ミルク	ブロッコリーサラダ ポークビーンズ チーズ	パン じゃがいも さとう 油	牛乳 ウィンナー だいず ぶた肉 ひよこ豆 チーズ	ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ トマト	827	34.3	26.0	3.1
17	金	ごはん 牛乳	鶏つくね ナムル 豚汁	米 油 さとう ごま油 パン粉	牛乳 ハム 豆腐 みそ	たまねぎ もやし にんじん ごぼう 長ねぎ	773	30.8	24.7	2.8
20	月	ごはん 牛乳	青のりさかなカツ(たら・しらす) 野菜炒め 豆腐となめこのみそ汁	米 でんぷん 小麦粉	牛乳 豆腐 みそ ぶた肉 油揚げ しらす 青のり	たまねぎ にんじん きくらげ なめこ もやし 青ピーマン こまつな たけのこ にんにく・しょうが	775	31.7	23.1	3.0
21	火	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク ひじきのマリネ ウエハース(パニラ)	米 油 じゃがいも さとう	牛乳 だいず ツナ ぶた肉 ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり マッシュルーム トマト	812	29.4	25.8	2.9
22	水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご 野菜と昆布のサラダ スタミナ炒め	米 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 みそ ハム ぶた肉 こんぶ 卵	長ねぎ にんにく・しょうが にら もやし とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ はくさい きゅうり	809	36.8	24.6	2.5
23	木	はちみつパン 牛乳	コーングラタン もやしのカレーサラダ ABCスープ	パン 米粉 マカロニ	牛乳 とり肉 おから 豆腐 ハム	たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	789	27.2	27.7	3.0
24	金	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ(2個) 切干大根の中華和え マーボー豆腐	米 ごま油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	切干だいこん きゅうり キャベツ にんじん レモン にら たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	863	36.8	26.3	3.3
27	月	ごはん 納豆 牛乳	キャベツメンチカツ 浅漬け トックスープ	米 油 トック	牛乳 とり肉 だいず ぶた肉 わかめ	長ねぎ きゅうり しょうが たまねぎ	815	30.0	23.9	2.6
28	火	ごはん 牛乳	肉団子の酢豚風 ささみの中華和え ヨーグルト	米 ごま油 ごま油	牛乳 ヨーグルト ぶた肉	たけのこ たまねぎ 干しいたけ こまつな きゅうり もやし	781	30.5	19.1	2.6
29	水	ごはん 牛乳	さば四川みそ焼き 春雨サラダ 具だくさんみそ汁	米 さとう はるさめ	牛乳 みそ ハム 豆腐 ぶた肉 とり肉	たまねぎ きゅうり えのきたけ	798	32.5	25.7	2.6
30	木	食パン いちごジャム 牛乳	グリルチキン きゅうりとキャベツのサラダ ミネストローネ	パン 油 マカロニ	牛乳 ハム だいず ぶた肉	きゅうり キャベツ たまねぎ トマト	766	36.2	25.4	3.2
31	金	ごはん 牛乳	ドライカレー ポトフ アセロラミルク	米 油 じゃがいも	牛乳 だいず ぶた肉 ウィンナー	ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー	820	29.7	20.2	3.6

*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。

5月期の給食費の振替日は、
5月31日(金)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



平均値	796 kcal	31.7 g	23.6 g	2.8 g
		16 %	27 %	
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