

6 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 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			
3	月	ごはん 牛乳	野沢菜まんじゅう 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ	米 さとう ごま油 小麦粉	油 でんぷん ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	豆腐 だいず とり肉	にんにく・しょうが 野沢菜・キャベツ たまねぎ きゅうり・もやし	にんにく・しょうが 干しいたけ にら・長ねぎ 切干だいこん	787	36.8	21.8	2.8
4	火	☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。											
		ゴッパパン 牛乳	ワインナードマドソースがけ ゆでキャベツ 豆乳のクリームシチュー 小魚	パン 油	じゃがいも 米粉	牛乳 とり肉 豆腐 豆乳	フランクフルト ベーコン かたくちいわし	にんにく たまねぎ	キャベツ ブロッコリー	798	36.9	33.7	3.9
5	水	ごはん 牛乳	きす黒ごまフライ 沢煮椀 キャベツのみそ炒め ウエハース(ココア)	米 さとう パン粉	油 ごま	牛乳 みそ とり肉	きす ぶた肉	にんにく ごぼう・長ねぎ 干しいたけ にんにく・しょうが	大根・キャベツ たけのこ こまつな 青ピーマン	744	39.4	20.2	2.4
6	木	ごはん 牛乳	クリスマスケーキ トマト入りビーフンスープ ナムル チーズ	米 油 ビーフン ごま油	小麦粉 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 チーズ	とり肉 ハム	にんにく たまねぎ トマト もやし	にんにく こねぎ ほうれんそう	727	28.5	21.3	2.7
7	金	ごはん 牛乳	野菜かき揚げ (天つゆ) 白玉だんご汁 キャベツのゆかり和え	米 油 ごま	小麦粉 白玉粉	牛乳 油揚げ	ぶた肉 とり肉	にんにく ごぼう・キャベツ しそ・大根 干しいたけ	たまねぎ しゆんぎく こまつな きゅうり	773	24.1	23.5	2.7
10	月	ごはん 牛乳	ハンバーグパーベキューソース のりのみそ汁 五目きんぴら	米 油	さとう	牛乳 とり肉 豆腐 だいず	ぶた肉 のり・みそ さつま揚げ あおさ	にんにく ごぼう 長ねぎ ごぼう	たまねぎ しょうご レモン さやいんげん	752	32.1	21.4	2.8
11	火	ピタパン 牛乳	ミートソースパスタ たれ付き肉団子(2コ) ごぼうサラダ ヨーグルト	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいず ヨーグルト	ぶた肉 とり肉	にんにく セロリ マッシュルーム きゅうり	たまねぎ にんにく ごぼう とうもろこし	736	33.0	22.1	3.5
12	水	ごはん 牛乳	豚肉コロッケ (ソース) 肉みそ トック入りわかめスープ	米 油 ごま ごま油	じゃがいも さとう トック パン粉	牛乳 わかめ だいず	とり肉 ぶた肉 みそ	にんにく チンゲンサイ たけのこ 長ねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ 大根	880	35.6	24.2	3.0
13	木	ごはん 牛乳	チーズオムレツ ハッシュドポーク ひじきのマリネ	米 油 さとう	じゃがいも 米粉	牛乳 だいず ツナ 卵	ぶた肉 ひじき チーズ	にんにく マッシュルーム トマト とうもろこし	たまねぎ グリーンピース きゅうり	819	31.0	25.3	3.0
14	金	☆6月15日は「千葉県民の日」です。											
		ごはん 納豆 牛乳	いわじマスタードパン粉焼き じゃがいものみそ汁 きゅうりともやしのごま和え ちばにんじんゼリー	米 パン粉 さとう	ごま じゃがいも	牛乳 いわし わかめ	納豆 油揚げ みそ	にんにく たまねぎ きゅうり	パセリ もやし	733	33.2	19.5	2.4
17	月	ごはん 牛乳	キムチとたくあんごはんの具 ちくわの磯辺揚げ みそひつまつ	米 さとう ごま油 小麦粉	油 ごま 米粉めん	牛乳 竹輪 みそ	ぶた肉 とり肉 あおさ	にんにく 大根 にら えのきたけ	はくさい 長ねぎ ごぼう	803	29.7	21.9	3.5
18	火	ごはん おおかふりかけ 牛乳	キャベツメンチカツ ポトフ風スープ いんげんとコーンのサラダ	米 油	じゃがいも	牛乳 だいず ぶた肉 のり	とり肉 ウインナー かつお節	にんにく たまねぎ ブロッコリー さやいんげん	とうもろこし キャベツ セロリ	751	28.6	22.9	2.5
19	水	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	さつまいもの天ぷら 豚肉のしょうが炒め 春雨スープ	米 さとう ごま さつまいも 小麦粉	油 ごま油 はるさめ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ハム	のり だいず みそ	にんにく 青ピーマン たまねぎ こまつな 干しいたけ	しょうが・長ねぎ 赤ピーマン 切干だいこん 干しいたけ	758	32.6	21.5	2.1
20	木	黒糖パン 牛乳 ミルク	さかなサラダステーキ(たら) ABCスープ チリコンカーン	パン マカロニ さとう	じゃがいも 油	牛乳 とり肉 だいず 豆腐	ぶた肉 ベーコン ひよこめ たら	にんにく キャベツ にんにく ブロッコリー	たまねぎ ほうれんそう セロリ	756	34.4	21.5	3.5
21	金	ごはん 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き 豚肉とさつまいものうま煮 浅漬け	米 さつまいも ごま	油 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 さつま揚げ	にんにく たまねぎ きゅうり	しょうが さやいんげん キャベツ	762	37.7	14.1	2.4
24	月	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め 厚焼きたまご ブロッコリーのおおか和え	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 みそ かつお節	ぶた肉 卵	にんにく にんにく・しょうが とうもろこし はくさい	長ねぎ にら・もやし たまねぎ ブロッコリー	745	36.6	17.9	3.0
25	火	ごはん 牛乳	鶏肉のり塩から揚げ さつま汁 野菜とこんぶのサラダ	米 さとう ごま油	でんぷん さつまいも 油	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	とり肉 豆腐 こんぶ 青のり	にんにく キャベツ にんにく	大根 きゅうり とうもろこし しょうが	805	35.7	21.1	2.2
26	水	ごはん 牛乳	ポークカレー わかめサラダ 冷凍みかん	米 じゃがいも さとう	油 米粉 ごま	牛乳 わかめ	ぶた肉 みそ	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	にんにく きゅうり みかん	759	24.1	18.6	2.7
27	木	黒糖パン 牛乳	担々めん たこ焼き 花野菜サラダ	パン 油 ごま油	ちゅうがめん さとう 小麦粉	牛乳 だいず たこ	ぶた肉 みそ	にんにく たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	にんにく・しょうが もやし・キャベツ きゅうり カリフラワー	738	27.5	23.6	3.3
28	金	ごはん 牛乳	春巻 中華コーンスープ 野菜とツナの中華和え	米 さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま油 はるさめ	牛乳 わかめ 豆腐	ツナ ぶた肉	にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり	長ねぎ チンゲンサイ キャベツ レモン	724	22.5	22.9	2.4

*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	768 kcal	32.0 g	22.0 g	2.8 g
		17 %	26 %	
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

6月期の給食費の振替日は、
7月1日(月)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。