

9 月こんだて予定表



中学校



人参の皮使用で食品ロス削減！



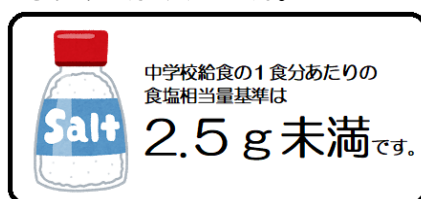
木更津市学校給食センター

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
3	火	ごはん 牛乳	チキンカレー 海草サラダ ヨーグルト	米 さとう ごま	じゃがいも 油 ごま油	牛乳 だいず わかめ きわかめ	とり肉 ヨーグルト ハム	にんじん たまねぎ にんにく	きゅうり キャベツ しょうが	815	28.7	21.4	3.0
4	水	ごはん 牛乳	さばの韓国風味焼き ビーフン炒め 中華風コーンスープ	米 さとう ごま油	でんぱん ビーフン	牛乳 ぶた肉 とり肉	さば 豆腐	にんじん たまねぎ にんにく	もやし こまつな とうもろこし	801	31.5	26.6	2.6
5	木	はちみつパン 牛乳	ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ チーズ	パン さとう さつまいも	油 じゃがいも	牛乳 だいず ウィンナー	ぶた肉 ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし	きゅうり ブロッコリー にんにく	783	33.2	24.9	3.0
6	金	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 みそ汁	米 さとう さといも	でんぱん 油	牛乳 だいず ぶた肉 みそ	ひじき 豆腐 油揚げ	にんじん たまねぎ えだまめ	こまつな 大根	739	26.3	21.6	2.7
9	月	ごはん 牛乳	肉団子(2個) おいもの煮物 浅漬け	米 さとう さといも	油 じゃがいも	牛乳 とり肉	さつま揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ	きゅうり キャベツ しょうが	707	26.8	14.6	2.6
10	火	ごはん 牛乳	あじみそ揚げ玉フライ いそ和え けんちん汁 ぶどうゼリー	米 さとう ごま油	さといも ごま油	牛乳 のり 油揚げ	あじ 豆腐 ぶた肉	にんじん ごぼう	きゅうり もやし	793	28.8	25.1	2.1
11	水	ごはん 牛乳	つくね焼き ほうれんそうコーンのツナナムル みそちゃんこ	米 さとう ごま	でんぱん ごま油	牛乳 油揚げ とり肉 ぶた肉	ツナ 豆腐 みそ	ほうれんそう だいこん 干しいたけ もやし	キャベツ にんじん にんにく・しょうが とうもろこし	735	29.4	23.7	2.9
12	木	黒糖パン 牛乳	ポトフ ミニチキン(レモンハーブ)2個 花野菜サラダ	パン じゃがいも	油	牛乳 ぶた肉 とり肉	ひよこまめ ウィンナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	きゅうり キャベツ こまつな	753	34.4	24.8	3.2
13	金	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め 厚焼きたまご ごぼうサラダ	米 さとう ごま	油 はるさめ ごま油	牛乳 卵 ハム	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ にら きゅうり ごぼう	にんにく・しょうが もやし 長ねぎ とうもろこし	803	32.9	23.3	2.9
17	火	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース お浸し ひつつみ汁 お月見大福	米 さとう ごま	油 米粉めん	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう	キャベツ 干しいたけ もやし 大根	887	31.1	21.6	2.3
18	水	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(ココア)	米 さとう	油 じゃがいも	牛乳 ひじき ぶた肉	ひよこまめ ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	きゅうり トマト	787	27.7	21.4	2.4
19	木	ごはん 牛乳	さばカレー風味焼き クイツィオサラダ さつま汁	米 ごま	さつまいも 米粉めん	牛乳 豆腐 のり	さば とり肉 みそ	にんじん ごぼう	きゅうり とうもろこし 長ねぎ	798	30.2	25.4	2.3
20	金	ごはん 牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 ナムル	米 さとう ごま	でんぱん 油 ごま油	牛乳 だいず みそ ハム	ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ にら ほうれんそう	にんにく・しょうが 干しいたけ 長ねぎ もやし	779	33.0	22.9	2.8
24	火	ごはん 牛乳	メンチカツ もやしのカレーサラダ とん汁	米 さとう ごま油	油 さといも	牛乳 ぶた肉 みそ	ハム 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	きゅうり 大根 もやし	791	32.9	24.0	2.5
25	水	ごはん 牛乳	ほうけの一夜干し わかめサラダ 肉団子と春雨のスープ	米 ごま油	はるさめ	牛乳 わかめ	ほうけ とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし	きゅうり もやし こまつな	683	28.8	17.6	2.2
26	木	黒糖パン 牛乳	ウィンナーと豆のトマト煮 ブロッコリーのサラダ	パン じゃがいも マカロニ	油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 だいず	ひよこまめ ウィンナー	にんじん たまねぎ トマト	きゅうり ブロッコリー にんにく	813	35.5	25.5	2.6
27	金	ごはん 牛乳	チヂミ チンジャオロース トックスープ	米 さとう ごま油	油 トック	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな 青ピーマン	にんにく たけのこ 干しいたけ しょうが	794	27.1	22.3	2.8
30	月	ごはん 牛乳	ドライカレー チーズオムレツ キャベツときゅうりのサラダ	米	油	牛乳 だいず ぶた肉	卵 チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	きゅうり キャベツ にんにく	803	34.8	25.5	2.7

*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。

9月期の給食費の振替日は、
9月30日(月)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	781 kcal	30.7 g	22.9 g	2.6 g
		16 %	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