

9 月こんだて予定表



小学校



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			
		しゅよく・のみもの こぶくろなど	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	たんばく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	まうかせやき あつあげのちゅうかに ささみのサラダ	米 さとう ごま油	でんぷん 油	牛乳 ぶた肉 おから	生揚げ とり肉 みそ	564	26.7	16.6	2.0
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ 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 くきわかめ	とり肉 ヨーグルト ハム	639	23.6	18.5	2.3
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのかんこくふうみやき ビーフンいため ちゅうかふうコーンスープ	米 さとう ごま油	でんぷん ビーフン	牛乳 ぶた肉 とり肉	さば 豆腐	568	23.7	20.6	2.0
5	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	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 ウインナー	ぶた肉 ひよこまめ チーズ	610	26.6	21.0	2.4
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ ひじきのにも みそしる	米 さとう さといも	でんぷん 油	牛乳 だいず ぶた肉 みそ	ひじき 豆腐 油揚げ	608	22.8	20.7	2.3
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご(2個) おいものにも あさづけ	米 さとう さといも	油 じゃがいも	牛乳 とり肉	さつまいも ぶた肉	567	22.9	13.7	2.1
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのあげに いそあえ けんちんじる	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	536	25.2	15.9	1.6
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	つくねやき 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	でんぷん ごま油	牛乳 油揚げ とり肉 ぶた肉	ツナ 豆腐 みそ	588	24.5	21.3	2.4
12	木	こくどうパン ぎゅうにゅう	ポトフ ミニチキン(レモンハーブ) はなやさいサラダ	パン じゃがいも	油	牛乳 ぶた肉 とり肉	ひよこまめ ウインナー	569	26.1	19.7	2.2
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナため あつやきたまご 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	605	27.4	20.7	2.2
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース おひたし ひつみつじる おつきみゼリー(みかん)	米 さとう ごま	油 米粉めん	牛乳 とり肉	ぶた肉	638	24.0	17.4	1.8
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンジューボーク 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	617	22.5	18.6	1.9
19	木	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	さばカレーふうみやき クイックオサラダ さつまじる	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	626	24.8	21.7	1.9
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	ポロニアカツ マーボーとうふ ナムル	米 さとう ごま	でんぷん 油 ごま油	牛乳 だいず みそ ハム	ぶた肉 豆腐 ポロニアソーセージ	614	25.5	22.4	2.3
24	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソース もやしのカレーサラダ とんじる	米 さとう ごま油	油 さといも	牛乳 とり肉 みそ	ハム 豆腐	559	28.5	15.5	2.1
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	ほうけのいちやばし わかめサラダ にくだんごとはるさめのスープ	米 ごま油	はるさめ	牛乳 わかめ	ほうけ とり肉	531	24.2	15.1	1.7
26	木	こくどうパン ぎゅうにゅう	ウインナーとまめのトマトに 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 ウインナー	635	28.4	21.3	2.0
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	ほうきょうぎ チンジャオロース トックスoup	米 さとう ごま油	油 トック	牛乳 ぶた肉	とり肉	591	24.2	17.4	2.1
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	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	油	牛乳 だいず ぶた肉	卵 チーズ	587	24.5	19.0	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。

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。



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。

平均値	592 kcal	25.1 g	18.8 g	2.1 g
		17 %	29 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※たんばく質、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。