

10 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	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナため ブロッコリーのおかかあえ さつまいもとくりのタルト	米 ごま油	はるさめ さとう油	牛乳 みそ ぶた肉 かつお節	640	27.9	18.6	1.5
2	水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグあんかけ パンパンジーサラダ だいこんのみそしる	米 でんぷん ごま	さとう 米粉めん	牛乳 油揚げ みそ とり肉 豆腐	607	22.7	19.9	2.5
3	木	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	チキンナゲット(2こ) シグナルソー ABCスープ	パン マカロニ	油	牛乳 ウインナー とり肉 ぶた肉	610	26.0	22.1	2.9
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのマーマレードに ナムル あつあげのちゅうかに	米 ごま油	さとう ごま油 でんぷん	牛乳 ハム ぶた肉 いわし 生揚げ	602	27.2	19.3	2.2
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきハム はるさめサラダ トックスープ	米 トック さとう ごま	ごま油 油 はるさめ	牛乳 とり肉 ハム ぶた肉	613	26.1	17.5	2.3
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	たこやき ぶたどんのぐ わかめスープ	米 さとう ごま	油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 豆腐 たこ とり肉 わかめ	571	25.7	17.0	2.4
9	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばぶんかほし かたごぼう キャベツとわかめのみそしる	米 さとう さといも	ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ さば わかめ	603	26.7	20.8	2.3
10	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ボーキベーンズ はなやさいサラダ ブルーベリーゼリー	パン さとう	じゃがいも 油	牛乳 だいず ぶた肉 ベーコン	637	29.1	20.7	2.1
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	チキンカレー ひじきのマリネ	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 ひじき とり肉	596	20.2	15.5	2.3
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう ごぼうサラダ マスカットゼリー	米 さとう ごま	油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 ハム	625	20.5	17.3	2.2
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグてりやきソース きりぼしだいこんのちゅうかあえ クイティオスープ	米 さとう 油	でんぷん ごま油 米粉めん	牛乳 ツナ とり肉 ぶた肉	624	24.6	20.2	2.3
17	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク かいそうサラダ チーズ	米 油 ごま	じゃがいも さとう	牛乳 だいず ハム ぶた肉 わかめ チーズ	621	25.6	19.9	2.6
18	金	ごはん きざらつさんやきのり ぎゅうにゅう	あじのあげに ごまあえ とんじる	米 ごま	さとう さといも	牛乳 あじ 豆腐 のり ぶた肉 みそ	560	27.7	15.6	2.0
21	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 あさづけ ヨーグルト	米 油	さとう でんぷん	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ ヨーグルト	572	26.0	13.9	2.1
22	火	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ ブロッコリーサラダ はるさめスープ	米 はるさめ	油	牛乳 ツナ ぶた肉 とり肉	616	23.7	23.5	2.0
23	水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおコロッケ とりそぼろ みそちゃんこ	米 さとう	油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ かつお だいず	613	25.2	20.6	2.7
24	木	テーブルロール ぎゅうにゅう	ごぼうのかきあげ ささみのちゅうかあえ にくみょうどん	パン ごま油 ごま	さとう うどん	牛乳 油揚げ わかめ とり肉 なると	605	24.6	20.8	2.6
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばしせんみそやき びびんぱふういため こうようすまししる	米 ごま油	さとう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ さば だいず 豆腐	585	27.9	21.2	3.0
28	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくしゅうまい(2こ) クイティオのサラダ キムチスープ	米 油	米粉めん トック	牛乳 ハム ぶた肉 みそ	635	24.7	17.7	2.0
29	火	ごはん ぎゅうにゅう	クリルチキン ごもくきんびら とうふのみそしる	米 さとう	油	牛乳 さつまいも揚げ 油揚げ 豆腐 みそ とり肉	609	30.8	20.5	2.2
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	あきのかおりカレー やさしいこんぶのサラダ あじつきこざかな	米 さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	牛乳 ハム かたくちいわし ぶた肉 こんぶ	620	22.7	16.9	2.8
31	木	コッパパン ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソースかけ ゆでキャベツ ポトフ かぼちゃクリームもち	パン 油	じゃがいも	牛乳 ウインナー ぶた肉 とり肉	636	26.7	23.2	2.5

*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	609 kcal	25.6 g	19.2 g	2.3 g
		17 %	28 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※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。

10月期の給食費の振替日は、
10月31日(木)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。