

10 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		
1	火	ごはん 牛乳	スタミナ炒め ブロッコリーのおかか和え さつまいもと栗のタルト	米 ごま油	はるさめ さとう油	牛乳 みそ ぶた肉 かつお節	長ねぎ にら・もやし にんじん ブロッコリー	にんにく・しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし	793	34.5	20.4	1.9	
2	水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグあんかけ パンパンジーサラダ 大根のみそ汁	米 でんぱん ごま	さとう 米粉めん	牛乳 油揚げ みそ	にんじん とうもろこし 長ねぎ	きゅうり 大根	784	28.1	23.8	3.2	
3	木	食パン チョコクリーム 牛乳	チキンナゲット(2個) シリアルソテー ABCスープ	パン マカロニ	油	牛乳 ワインナー	とり肉 ぶた肉	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	776	31.1	28.9	3.6
4	金	ごはん 牛乳	いわし揚げ玉フライ ナムル 厚揚げの中華煮	米 ごま油	さとう ごま油 でんぱん	牛乳 ハム ぶた肉	いわし 生揚げ	ほうれんそう にんじん たけのこ 干しいたけ	もやし たまねぎ はくさい しょうが	767	29.7	24.1	2.2
7	月	ごはん 牛乳	あつやきハム 春雨サラダ 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	しょうが 干しいたけ こまつな キャベツ	にんじん 長ねぎ きゅうり 大根	761	30.4	18.6	2.7
8	火	ごはん 牛乳	たこやき 豚丼の具 わかめスープ	米 さとう ごま	油 でんぱん	牛乳 ぶた肉 豆腐	たこ とり肉 わかめ	もやし にんじん 長ねぎ	たまねぎ えだまめ	757	31.4	23.1	3.0
9	水	ごはん 牛乳	さば文化干し 豚こぼろ キャベツとわかめのみそ汁	米 さとう さといも	ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	さば わかめ	ごぼう たまねぎ しょうが	にんじん いんげん キャベツ	771	32.9	24.3	2.9
10	木	はちみつパン 牛乳	ボークビーンズ 花野菜サラダ 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	ブロッコリー とうもろこし にんにく トマト	カリフラワー にんじん たまねぎ	807	36.5	25.0	2.7
11	金	ごはん 牛乳	チキンカレー ひじきのマリネ 黒糖ビーンズ	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 ひじき	とり肉 だいず	にんにく たまねぎ きゅうり	しょうが にんじん とうもろこし	758	26.2	18.8	2.9
15	火	ごはん 牛乳	肉団子の酢豚風 ごぼうサラダ マスカットゼリー	米 さとう ごま	油 でんぱん	牛乳 ぶた肉	とり肉 ハム	にんにく・しょうが たまねぎ 干しいたけ ごぼう・きゅうり	とうもろこし えだまめ にんじん たけのこ	790	25.0	20.1	2.7
16	水	ごはん 牛乳	ハンバーグでりやきソース 切干大根の中華和え クイッティオスープ	米 さとう 油	でんぱん ごま油 米粉めん	牛乳 ツナ	とり肉 ぶた肉	切干だいこん にんじん もやし こまつな	きゅうり レモン 長ねぎ 干しいたけ	808	30.7	24.2	2.9
17	木	ごはん 牛乳	ハッシュドボーク 海そうサラダ 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	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	にんじん トマト キャベツ	792	31.2	22.8	3.2
18	金	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	あじの磯辺フライ ごま和え 豚汁	米 ごま油	さとう さといも	牛乳 あじ 豆腐 青のり	のり ぶた肉 みそ	もやし にんじん 大根	こまつな ごぼう 長ねぎ	761	32.1	21.8	2.4
21	月	ごはん 牛乳	棒餃子 浅漬け マーボー豆腐	米 油	さとう でんぱん	牛乳 豆腐	ぶた肉 みそ	キャベツ たまねぎ にら 長ねぎ	にんにく・しょうが 干しいたけ にんじん きゅうり	751	32.4	19.5	3.1
22	火	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ 春雨スープ	米 はるさめ	油 でんぱん	牛乳 ツナ	ぶた肉 とり肉	ブロッコリー きゅうり こまつな にんにく	にんじん 長ねぎ えのきたけ しょうが	827	32.7	27.6	2.5
23	水	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ とりそばろ みそちゃんこ	米 さとう	油	牛乳 とり肉 ぶた肉	油揚げ だいず みそ	にら・もやし たまねぎ にんじん えだまめ	にんにく・しょうが 干しいたけ キャベツ とうもろこし	815	34.9	27.0	3.4
24	木	テーブルロール 牛乳	ごぼうのかき揚げ ささみの中華和え 煮込みうどん	パン ごま油 ごま	さとう うどん 油	牛乳 油揚げ わかめ	とり肉 なると	こまつな もやし たまねぎ ごぼう	きゅうり にんじん えのきたけ	766	29.3	28.9	3.2
25	金	ごはん 牛乳	さば四川みそ焼き ヒンパ風炒め 紅葉すまし汁 ヨーグルト	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 ヨーグルト	にんじん にら 長ねぎ 大根	もやし にんにく えのきたけ	797	37.0	25.2	3.8
28	月	ごはん 牛乳	豚肉しゅうまい(2個) クイッティオのサラダ キムチスープ	米 油	米粉めん トック	牛乳 ハム	ぶた肉 みそ	にら・もやし 長ねぎ・きゅうり とうもろこし たまねぎ	にんにく・しょうが にんじん キャベツ はくさい	789	28.7	19.6	2.4
29	火	ごはん 牛乳	青のりさかなカツ(たら・しらす) 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	米 さとう	油	牛乳 さつま揚げ 油揚げ たら・しらす	ぶた肉 豆腐 みそ 青のり	にんじん えだまめ 切干だいこん	ごぼう たまねぎ こまつな	798	33.3	23.3	2.6
30	水	ごはん 牛乳	秋の香りカレー 野菜とこんぶのサラダ 味付小魚	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	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	にんにく・しょうが にんじん りんご しめじ	793	27.3	19.6	3.5
31	木	コッペパン 牛乳	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 ワインナー	ぶた肉 とり肉	トマト にんじん はくさい えのきたけ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	758	31.0	26.0	3.1

*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。

平均値	783 kcal	31.2 g	23.3 g	2.9 g
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

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。

