

11 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					
		しゅしょく・のみもの こがくろなど	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	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじあけに みぞれなべ はるさめサラダ ラフランスゼリー	米 はるさめ ごま油	でんぷん さとう	牛乳 とり肉 油揚げ あじ 豆腐 ハム	にんじん 大根 長ねぎ	こまつな はくさい きゅうり	595	26.8	16.7	2.0
5	火	ごはん ぎゅうにゅう	つくねやき トックいりさつまじる ブロッコリーのおかかあえ	米 さとう トック	ぎつまいも 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	にんじん 大根 ブロッコリー	キャベツ 長ねぎ とうもろこし	601	22.3	17.5	2.3
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばカレーしょうゆやき なめこのみそしる やさしいため	米 でんぷん	油	牛乳 油揚げ みそ さつま揚げ 豆腐 ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく・しょうが キャベツ	なめこ こまつな もやし・ピーマン きくらげ	601	26.1	23.3	2.1
7	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ はなやさいサラダ ヨーグルト	パン 油	マカロニ	牛乳 だいず ぶた肉 ヨーグルト	にんじん きゅうり マッシュルーム カリフラワー	たまねぎ セロリ・にんにく ブロッコリー とうもろこし	603	25.6	17.1	2.1
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのねぎしおやき きりほしだいこんのみそしる ぶたごぼう	米 さとう ごま	ごま油	牛乳 豆腐 みそ だいず	にんじん 切干しだいこん こまつな きゅうり さやいんげん	長ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが・レモン	601	29.3	19.9	2.1
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこソースかけ のりのみそしる ピーマンいため ひとくちアセロラゼリー	米 油 さとう	米粉 ビーフン ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐 のり みそ	にんじん えのきたけ 干しいたけ キャベツ・たけのこ	たまねぎ マッシュルーム 長ねぎ・にら にんにく・しょうが	605	23.9	17.9	2.2
12	火	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	フルコギ トックいりわかめスープ チョコプリン	米 マロニー ごま油 トック	油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ	赤ピーマン にら りんご	589	21.2	14.9	1.7
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいコロッケ (ソース) ぶたにくとだいこんのもの やさしいごますあえ	米 油 ごま 小麦粉	じゃがいも さとう ごま油 パン粉	牛乳 さつま揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれんそう	グリーンピース 大根・えだまめ しょうが もやし・キャベツ	603	22.4	18.4	2.2
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	ごとうパン たらのアケアパツツア さつまいものポタージュスープ キャベツとコーンのサラダ	パン 油 さとう	じゃがいも 油 米粉	牛乳 とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ 赤ピーマン ほうれんそう	えだまめ・にんにく とうもろこし キャベツ・きゅうり マッシュルーム	646	26.6	22.6	2.6
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため あつやきたまご れんこんのサラダ おこめのムース(りんごソース)	米 ごま油 ごま	はるさめ さとう 油	牛乳 みそ とり肉	にんじん にら・もやし たまねぎ れんこん	長ねぎ にんにく・しょうが はくさい きゅうり	657	28.6	21.2	2.1
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチ おいものそぼろに あさづけ	米 じゃがいも 油	さとう さとう	牛乳 だいず さつま揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが	キャベツ えだまめ きゅうり	643	26.2	20.1	2.0
19	火	ごはん きざらつさんやきのり ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン(かんこくふうからあげ) とうふとわかめのスープ やさしいツナのちゅうかあえ	米 油 ごま	でんぷん さとう ごま油	牛乳 とり肉 わかめ	にんじん 長ねぎ キャベツ レモン	にんにく 大根 きゅうり しょうが	638	28.9	19.8	2.4
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク やさしいとこんぶのサラダ チーズ	米 油 さとう	じゃがいも 米粉 ごま油	牛乳 だいず ハム	にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ	たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし	615	24.1	19.7	2.3
21	木	ごはん いちごジャム ぎゅうにゅう	たれつぎにくたんこ(2こ) ミネストローネ ごぼうサラダ	パン じゃがいも さとう	マカロニ 油	牛乳 ぶた肉 だいず	にんじん セロリ ごぼう とうもろこし	たまねぎ レタス きゅうり	605	22.5	20.7	2.8
22	金	ごはん なつとう ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき いももちじる いそあえ	米 ごま油 じゃがいももち	ごま さとう	牛乳 さば とり肉	にんじん ごぼう 大根 もやし	はくさい 長ねぎ ほうれんそう 干しいたけ	637	26.8	22.7	1.7
25	月	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	マーボーどうふ ナムル	米 さとう ごま油	油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう	にんにく・しょうが たまねぎ にら もやし	591	25.9	16.5	2.1
26	火	ごはん ぎゅうにゅう	きざらつさんやきのりのかきあげ (てんつゆ) ぶたじる きりほしだいこんのちゅうかあえ とうふハンバーグてりやきソース みそやんに パンパンジーサラダ	米 油 さとう	小麦粉 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん 大根・えだまめ きゅうり 切干しだいこん	たまねぎ とうもろこし ごぼう・長ねぎ レモン	601	22.7	18.8	2.1
27	水	ごはん ぎゅうにゅう	きざらつさんやきのりのかきあげ (てんつゆ) ぶたじる きりほしだいこんのちゅうかあえ とうふハンバーグてりやきソース みそやんに パンパンジーサラダ	米 でんぷん ごま	さとう 油	牛乳 豆腐 生揚げ	にんじん きゅうり・もやし はくさい えのきたけ	たまねぎ にんにく・しょうが 大根・にら 切干しだいこん	595	28.9	18.8	2.4
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	タンメン ほうぎょうざ ひじきのマリネ みかんゼリー	パン ちゃんぽんめん ごま油 さとう	ぎつまいも 油 小麦粉	牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり・もやし 長ねぎ・にら	キャベツ きくらげ とうもろこし	613	24.1	21.2	2.9
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ジョア(ブルーベリー)	チキンカレー オムレツ ブロッコリーサラダ りんご	米 じゃがいも 油 米粉	さとう 油	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり	にんにく・しょうが グリーンピース とうもろこし りんご	580	19.5	10.8	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。

平均値	611 kcal	25.1 g	18.9 g	2.2 g
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。

11月期の給食費の振替日は、12月2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。

きざらつ学校給食米



11月1日から、給食のお米が、化学農薬・化学肥料を
使用しない環境にやさしい栽培方法によりつくられたお米、
「きざらつ学校給食米®」になります。



食育きさポン

