

11 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	金	ごはん みぞれかけ 牛乳	あじみそ揚げ玉フライ みぞれなべ 春雨サラダ	米 はるさめ ごま油	小麦粉 さとう パン粉	牛乳 とり肉 油揚げ みそ 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	750	30.0	23.0	2.4	
5	火	ごはん 牛乳	つくね焼き トック入りさつま汁 フロッコリーのおかか和え ウエハース(ココア)	米 さとう トック	さつまいも 油 でんぱん	牛乳 ふた肉 油揚げ かつお節	にんじん 大根 フロッコリー	キャベツ 長ねぎ とうもろこし	795	27.4	21.7	2.9	
6	水	ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン(韓国風から揚げ) なめこのみそ汁 野菜炒め	米 でんぱん ごま	油 さとう	牛乳 油揚げ みそ さつま揚げ	にんじん たまねぎ にんにく・しょうが	なめこ こまつな もやし・ピーマン きくらげ	780	34.9	21.0	3.0	
7	木	はちみつパン 牛乳	ミートソースパスタ チキンナゲット(2個) 花野菜サラダ ヨーグルト	パン 油 小麦粉	マカロニ パン粉	牛乳 だいたず とり肉	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 フロッコリー とうもろこし	791	34.3	24.0	3.1	
8	金	ごはん 牛乳	さばのカレーしょうゆ焼き 切干し大根のみそ汁 豚ごぼう チーズ	米 ごま	さとう 油	牛乳 豆腐 ふた肉 みそ チーズ	にんじん 切干しだいこん ごぼう しょうが	たまねぎ こまつな さやいんげん	800	32.8	29.1	2.6	
11	月	ごはん 牛乳	ハンバーグきのこソースかけ のりのみそ汁 ピーマン炒め アヤロミルク	米 油 さとう	米粉 ビーフン ごま油	牛乳 ふた肉 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 干しいたけ	804	29.3	22.0	2.8	
12	火	ごはん 牛乳	フルコギ パオズ(2個) トック入りわかめスープ	米 マロニー ごま油 トック	油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 とり肉 ふた肉 わかめ	にんじん たまねぎ・たけのこ 長ねぎ・にら チンゲンサイ	にんにく・しょうが 赤ピーマン 干しいたけ キャベツ・りんご	780	31.6	16.4	2.6	
13	水	ごはん 牛乳 ミルク 黒糖パン	鶏肉のねぎ塩焼き 豚肉と大根の煮物 野菜のごま酢和え	米 さとう ごま	油	牛乳 ふた肉	にんじん 大根・もやし 干しいたけ ほうれんそう	長ねぎ しょうが えだまめ キャベツ・レモン	750	38.5	16.4	2.7	
14	木	牛乳	たらのアケアパツア 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 黒糖ビーンズ	パン オリーブオイル さつまいも	じゃがいも 油 米粉	牛乳 とり肉 だいたず	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	823	32.3	26.8	3.1	
15	金	ごはん 牛乳 チーバくん	豚肉のスタミナ炒め 厚焼きたまご れんこんのサラダ お米のムース(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	817	33.9	23.4	2.9	
18	月	ごはん 牛乳	はもとコーンのしんじょフライ おいものそぼろ煮 浅漬 ラフランスゼリー	米 油 さといも	パン粉 じゃがいも さとう	牛乳 ふた肉 さつま揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ	とうもろこし えだまめ きゅうり しょうが	807	28.9	19.8	2.5	
19	火	ごはん 牛乳	焼ききょうざ(2個) 木更津産焼きのり 豆腐とわかめのスープ 野菜とツナの中華和え 豆腐プリンタルト	米 ごま でんぱん	小麦粉 ごま油 さとう	牛乳 ふた肉 わかめ のり	にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅうり	キャベツ にら 大根 レモン	800	24.7	26.2	2.1	
20	水	ごはん 牛乳	ハッシュドボーロ 野菜コロッキ 野菜とこんぶのサラダ	米 油 さとう パン粉	じゃがいも 米粉 ごま油 小麦粉	牛乳 だいたず ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト・にんにく キャベツ	たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし	842	28.2	25.1	3.0	
21	木	食パン いちごジャム 牛乳	たれ付き肉団子(3個) 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 ふた肉 だいたず	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	763	27.8	25.5	3.7	
22	金	ごはん 納豆 牛乳	さばのごまみそ焼き いももち汁 磯和え	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	791	31.3	25.8	2.1	
25	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 豚肉焼売(2個) ナムル	米 さとう ごま油	油 でんぱん 小麦粉	牛乳 ふた肉 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	784	35.8	22.0	2.9	
26	火	ごはん 牛乳	木更津産焼きのりのかき揚げ (天つゆ) 豚汁 切干しだいこんの中華和え	米 油 さとう	小麦粉 さといも ごま油	牛乳 ふた肉 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	786	26.5	25.7	2.5	
27	水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ照り焼きソース みそちゃんに パンパンジーサラダ チョコプリン	米 でんぱん 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	771	33.4	21.9	2.7	
28	木	さつまいもパン 牛乳	タンメン 春巻 ひじきのマリネ みかんゼリー	パン ちゃんぽん麺 ごま油 小麦粉	さつまいも 油 はるさめ さとう	牛乳 ひじき ツナ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり	にんにく・しょうが キャベツ きくらげ とうもろこし	801	26.7	27.6	3.7	
29	金	ごはん 牛乳	チキンカレー オムレツ フロッコリーサラダ りんご	米 じゃがいも	油 米粉	牛乳 卵	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし りんご	にんにく・しょうが キャベツ きくらげ とうもろこし	786	26.4	21.3	2.9	

*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。

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。



平均値	791 kcal	30.7 g	23.2 g	2.8 g
中学校基準値	830 kcal	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

きさらづ学校給食米



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、「きさらづ学校給食米®」になります。

食育きさポン

