4　月こんだて予定表　中学校

人参・大根の皮使用で
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 主食・飲み物 小袋など	こんだて おかず	おもなざいりょう 主にエネルギーのもとになる	おもなざいりょう 主に体をつくるもとになる	おもなざいりょう 主に体の調子を整えるもとになる	栄養素量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
9	水	ごはん 牛乳	チヂミ ナムル トックスープ 牛乳プリン	米　ごま油 さとう　油 トック　ごま 米粉	牛乳　とり肉 ハム　ぶた肉	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　もやし しょうが　干ししいたけ こまつな	797	26.4	19.9	2.9
10	木		入学式							
11	金	ごはん 牛乳	タラの米粉チリソースフライ 小松菜とコーンのソテー 大根のみそ汁 アセロラミルク	米　油 米粉　ごま油 さとう	牛乳　たら ウインナー　油揚げ みそ	にんじん　にんにく こまつな　とうもろこし 長ねぎ　大根	815	25.6	22.6	3.2
14	月	ごはん ふりかけ 牛乳	ハンバーグケチャップソース ひじきのマリネ 野菜のコンソメスープ	米　油 さとう　マカロニ	牛乳　とり肉 ぶた肉　ひじき ハム　ベーコン	にんじん　たまねぎ トマト　きゅうり もやし　ほうれんそう	794	30.7	20.9	2.9
15	火	ごはん 牛乳	ポークカレー ささみのサラダ ヨーグルト	米　油 じゃがいも	牛乳　ぶた肉 とり肉　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ にんにく・しょうが　えだまめ もやし　きゅうり	812	30.2	22.2	2.8
16	水	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 五目きんぴら キャベツのみそ汁 いちごクレープ	米　ごま油 さとう　油 ごま　でんぷん	牛乳　とり肉 ぶた肉　みそ 生揚げ	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが ごぼう　さやいんげん キャベツ　こまつな	884	33.7	27.8	2.8
17	木	黒糖パン 牛乳	ミートソースパスタ 野菜グラタン コーンとキャベツのサラダ	パン　油 さとう　マカロニ じゃがいも	牛乳　ぶた肉 だいず　豆乳 おから	にんじん　たまねぎ にんにく　マッシュルーム トマト　きゅうり とうもろこし　キャベツ	861	29.4	28.8	2.6
18	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 チキンナゲット(2こ) 海草サラダ	米　油 さとう　でんぷん ごま油　ごま	牛乳　ぶた肉 だいず　豆腐 とり肉　おから わかめ　ハム	にんじん　たまねぎ にんにく・しょうが　干ししいたけ 長ねぎ　きゅうり キャベツ　にら	806	36.4	23.8	3.1
21	月	ごはん 牛乳 チーズ	野菜かき揚げ (天つゆ) ごま和え 豚汁	米　ごま油 さといも　ごま 油　さとう 小麦粉	牛乳　豆腐 ハム　ぶた肉 みそ　チーズ	にんじん　ほうれんそう もやし　大根 ごぼう　長ねぎ たまねぎ　しゅんぎく	817	26.4	30.4	2.9
22	火	はちみつパン 牛乳	ハッシュドポーク ごぼうサラダ	パン　油 さとう　じゃがいも ごま	牛乳　ぶた肉 だいず	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　しめじ トマト　きゅうり とうもろこし　ごぼう	794	31.0	26.1	3.2
23	水	ごはん 牛乳	さば韓国風味漬け 浅漬け ひっつみ汁 いちごとみかんのゼリー	米　油 米粉めん	牛乳　さば ぶた肉	にんじん　たまねぎ しょうが　きゅうり キャベツ　大根 えのきたけ　いちご　みかん	797	28.5	24.3	2.4
24	木	ごはん 牛乳	棒餃子 お芋のそぼろ煮 春雨サラダ ウエハース(ココア)	米　油 さとう　ごま油 じゃがいも　さといも はるさめ　小麦粉	牛乳　ぶた肉 とり肉　わかめ	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　さやいんげん きゅうり	801	31.2	18.9	2.8
25	金	ごはん 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 磯和え けんちん汁 米粉のカップケーキ	米　油 さとう　ごま油 ごま　さといも 米粉	牛乳　とり肉 わかめ　のり ぶた肉　生揚げ	にんじん　にんにく もやし　きゅうり ごぼう	789	35.6	22.2	2.9
28	月	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 クイッティオサラダ おろし汁 ソーダフロート風ゼリー	米　米粉めん ごま	牛乳　さば とり肉　生揚げ	にんじん　とうもろこし きゅうり　大根 長ねぎ　えのきたけ	847	33.6	25.6	2.2
30	水	ごはん 牛乳	大豆のキーマカレー 昆布のサラダ	米　油 さとう　ごま油	牛乳　ぶた肉 だいず　こんぶ ハム	にんじん　たまねぎ にんにく　えだまめ とうもろこし　きゅうり キャベツ	870	35.7	27.9	3.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
平均値	820 kcal	31.0 g 15 %	24.4 g 27 %	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

＊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。

4月は給食費の口座振替はありません。
今年度最初の振替日は6月2日です。

給食食材産地情報一覧は
こちらから→

予定献立表・給食写真は
こちらから→