

5 月こんだて予定表

中学校



人参・大根の皮使用で 木更津市学校給食センター
食品ロス削減！

今月のお米は、木更津市産のコシヒカリを使用しています。「きさらづ学校給食米®」(有機米)は令和7年度産の提供月が決まりました、お知らせします。

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
							kcal	g	g	g			
1	木	テーブルロール 牛乳	マカロニミートソース キャベツとささみのサラダ コーングラタン	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいず ぶた肉 とり肉	きゅうり もやし たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	キャベツ にんじん にんにく・トマト とうもろこし	797	31.8	27.4	3.3	
2	金	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ 豚ごぼう 若竹汁 あじさいゼリー	米 さとう	油	牛乳 豆腐 わかめ	ぶた肉 油揚げ	キャベツ ごぼう しょうが たまねぎ だけのこ	783	31.0	24.6	2.3	
7	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ひじきのマリネ マスカットゼリー	米 油	さとう でんぷん	牛乳 だいず みそ ツナ	ぶた肉 豆腐 ひじき	長ねぎ 干しいたけ にら とうもろこし	761	31.5	18.7	2.9	
8	木	ごはん 牛乳	ハンバーグ ケチャップソース 浅漬け 大根のみそ汁	米 油	さとう	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 わかめ 生揚げ	きゅうり にんじん たまねぎ 大根	755	27.9	22.4	3.0	
9	金	ごはん 牛乳	肉団子の酢豚風 ナムル 棒きょうざ	米 さとう こま	油 でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 ハム	ぶた肉 ハム	だけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ ほうれんそう	802	30.1	22.4	3.2	
12	月	ごはん 牛乳	ハッシュドボーク 花野菜サラダ オムレツ	米 さとう	油 じゃがいも	牛乳 だいず	ぶた肉 卵	たまねぎ しめじ ブロッコリー とうもろこし	811	29.8	25.6	2.8	
13	火	ごはん 牛乳	あじ磯辺フライ 磯和え おいもの煮物	米 さとう こま さといも	油 ごま油 じゃがいも	牛乳 青のり さつま揚げ	あじ ぶた肉 のり	えだまめ にんじん たまねぎ	746	28.8	18.8	2.5	
14	水	ごはん 牛乳	チヂミ ごぼうサラダ 豚肉とわかめのスープ	米 さとう	ごま油 こま	牛乳 ぶた肉 わかめ	ツナ なると 豆腐	ごぼう きゅうり たまねぎ	751	23.8	22.9	3.9	
15	木	はちみつパン 牛乳	ミニチキン(レモンハーブ)2こ ハムサラダ コーンポタージュ	パン 油 さとう	豆乳バター マカロニ	牛乳 豆腐 ハム	ベーコン とり肉	にんじん キャベツ とうもろこし	805	30.4	28.0	3.7	
16	金	ごはん 牛乳	あつやきハム 五目さんびら さつま汁	米 さとう	油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	ハム さつま揚げ 油揚げ	にんじん さやいんげん 大根	749	29.9	20.0	2.9	
19	月	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ ツナの中華和え みそちゃんこ	米 でんぷん ごま油	さとう ごま 油	牛乳 豆腐 とり肉 みそ	のり ツナ 油揚げ ぶた肉	ごまつな もやし きゅうり キャベツ	808	31.1	27.1	3.7	
20	火	ごはん 牛乳	鶏つくね ブロッコリーのおかか和え トックスープ	米 油 トック	でんぷん さとう ごま油	牛乳 ぶた肉	とり肉 かつお節	しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ	752	27.6	19.6	2.5	
21	水	ごはん 牛乳	スタミナ炒め ごま和え チーズ	米 はるさめ ごま油	油 さとう ごま	牛乳 揚げ チーズ	ぶた肉 みそ	長ねぎ もやし・にら キャベツ にんじん はくさい	770	35.1	23.0	2.3	
22	木	黒糖パン 牛乳	チキンナゲット(2こ) シグナルソテー ABCスープ	パン マカロニ	油	牛乳 ウィンナー	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	767	30.0	29.2	3.3	
23	金	ごはん 牛乳	ポークカレー 海そうサラダ いちごとみかんのゼリー	米 じゃがいも	油	牛乳 わかめ	ぶた肉 ハム	にんにく たまねぎ きゅうり りんご	790	26.2	20.7	3.3	
26	月	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 野菜とこんぶのサラダ じゃがいものみそ汁	米 ごま油 でんぷん	さとう じゃがいも 油	牛乳 ハム わかめ こんぶ	とり肉 油揚げ みそ	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	799	34.1	21.5	3.0	
27	火	ごはん 牛乳	さば旨み干し パンパシージャサラダ 中華風コーンスープ	米 ごま でんぷん	米粉めん ごま油	牛乳 とり肉 豆腐	さば ハム	にんじん 長ねぎ ごまつな	810	31.1	22.7	2.4	
28	水	ごはん 牛乳	豚丼の具 肉団子と春雨のスープ ヨーグルト	米 さとう	油 はるさめ	牛乳 とり肉	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ えだまめ チンゲンサイ 干しいたけ	769	33.5	19.3	3.0	
29	木	はちみつパン 牛乳	ウィンナーと大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ 味付小魚	パン さとう	じゃがいも ごま	牛乳 とり肉 ツナ	ウィンナー だいず かたくちいわし	にんじん マッシュルーム にんにく ブロッコリー とうもろこし	762	34.3	23.5	3.1	
30	金	ごはん 牛乳	青のりさかなカツ(たら・しらす) 里芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	米 油	さといも さとう	牛乳 しらす 豆腐 みそ	たら 青のり 油揚げ ぶた肉	にんじん さやいんげん えのきたけ キャベツ	767	30.5	20.9	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	778 kcal	30.4 g	22.9 g	3.0 g
		16 %	27 %	
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

学校給食課からのお知らせ

5月期の口座振替日
6月2日(月)

給食費の納付忘れにご注意ください

学校給食は、保護者の皆さまから納めていただく給食費で運営していますので、納付
忘れのないようにお願いします。

学校給食事業の運営、保護者負担の公平性・公正性を確保するため、債権回収の強化
を図っております。なお、物価高騰の影響分については公費で負担しています。



きさポン