

6 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

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ら、お知らせします。

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ 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
2	月	ごはん ふりかけ 牛乳	さばの韓国風味漬け ひつまじ ごま和え	米 さとう	米粉めん ごま	牛乳 油揚げ	さば とり肉	にんじん 長ねぎ もやし	大根 干しいたけ ほうれんそう	768	27.5	24.0	2.4
3	火	ごはん 牛乳	鶏肉のり塩から揚げ 厚揚げのみそ汁 野菜炒め	米 でんぱん	油	牛乳 生揚げ みそ さつま揚げ	とり肉 わかめ がた肉 あおのり	にんじん こまつな にんにく もやし	たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ	777	35.5	21.3	2.9
4	水	ごはん 牛乳	棒きょうざ ドライカレー レタスと豆腐のスープ 	米 トック 小麦粉	油 でんぱん	牛乳 だいず 豆腐	がた肉 豆腐	にんじん たまねぎ とうもろこし レタス	ごぼう にんにく しょうが キャベツにら	825	31.0	20.0	3.1
5	木	コッペパン 牛乳	ウインナードマトソースかけ ゆでキャベツ マカロニいりコーンポタージュ 小魚	パン 米粉	マカロニ 油	牛乳 とり肉 かたぐちいわし	フランクフルト 豆乳	にんじん たまねぎ	キャベツ とうもろこし	724	32.0	28.6	3.3
6	金	ごはん 牛乳	ハンバーグ大根おろしソース 中華風コーンスープ 野菜とツナの中華和え チーズ	米 でんぱん	さとう ごま油	牛乳 とり肉 わかめ チーズ	がた肉 豆腐 ツナ	にんじん 大根・長ねぎ チンゲンサイ キャベツ	きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン	803	33.2	26.3	3.2
9	月	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク チキンナゲット(2個) ごぼうサラダ	米 油 さとう	じゃがいも 米粉 ごま	牛乳 だいず おから	がた肉 とり肉	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	マッシュルーム トマト きゅうり	826	30.5	24.3	2.7
10	火	ごはん 牛乳	コーンと大豆のメンチカツ キャベツと油揚げのみそ汁 ひじきの炒め煮	米 油	さとう	牛乳 だいず ツナ さつま揚げ	とり肉 油揚げ ひじき みそ	にんじん キャベツ こまつな	とうもろこし たまねぎ	800	30.2	27.7	2.7
11	水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご スンドゥブチゲ ナムル	米 油 ごま油	トック さとう ごま	牛乳 がた肉 油揚げ	卵 豆腐 みそ	にんじん 大根・長ねぎ はくさい ほうれんそう	しょうが にんにく にら もやし	802	30.9	22.2	2.8
12	木	黒糖パン 牛乳	ミートソースパスタ ミニチキン(2こ) わかめサラダ	パン 油	マカロニ	牛乳 だいず わかめ	がた肉 とり肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり	マッシュルーム セロリ にんにく 長ねぎ	763	32.5	23.4	3.3
13	金	ごはん 牛乳	いわし揚げ玉フライ 豚肉のスタミナ炒め 米粉のワンタンスープ 木更津ブルーベリーひとロゼリー 	米 はるさめ ごま油 パン粉	油 さとう 米粉フンタン	牛乳 みそ とり肉	がた肉 なると いわし	にんじん にら・もやし はくさい・長ねぎ こまつな	切干しいたけ にんにく・しょうが たまねぎ 干しいたけ	803	32.4	23.6	2.8
16	月	ごはん 牛乳	さばカレーしょうゆ焼き みそちゃんこ きゅうりともやしのごま和え まなご大豆	米 油	さとう ごま	牛乳 とり肉 みそ さば	がた肉 豆腐 だいず	にんじん にんにく 大根・にら キャベツ	きゅうり しょうが えのきたけ もやし	754	31.2	25.6	2.4
17	火	食パン いちごジャム 牛乳	中華ラビオリ 豆乳のクリームシチュー 花野菜サラダ 	パン 油 小麦粉	じゃがいも 米粉	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	アスパラガス ブロッコリー カリフラワー キャベツ	801	28.7	31.3	3.3
18	水	ごはん 牛乳	ビビンバ風炒め 野菜コロッケ (ソース) トック入りわかめスープ	米 さとう トック じゃがいも	油 ごま油 ごま パン粉	牛乳 だいず とり肉	がた肉 わかめ	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	にら にんにく 長ねぎ グリーンピース	766	26.9	18.5	2.7
19	木	ごはん 牛乳	鶏肉のねぎ塩焼き 白玉だんご汁 浅漬け ヨーグルト 	米 ごま油	白玉粉 さとう	牛乳 がた肉 油揚げ	とり肉 のり ヨーグルト	にんじん 大根・長ねぎ 干しいたけ きゅうり	こまつな ごぼう・しょうが キャベツ レモン	750	36.3	14.8	3.0
20	金	ごはん 納豆 牛乳	肉団子の酢豚風 春雨サラダ	米 さとう はるさめ	油 でんぱん	牛乳 ハム	とり肉 納豆	にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり	ただのこ・えだまめ きくらげ にんにく・しょうが キャベツ	822	31.8	24.8	2.4
23	月	ごはん 牛乳	チキンカレー レモン果汁サラダ ウエハース(パニラ)	米 じゃがいも さとう	油 米粉	牛乳 がた肉	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ レモン	にんにく・しょうが グリーンピース きゅうり	762	25.6	20.1	2.8
24	火	ごはん 牛乳 ミルク ミルク	カバオライスの具 オムレツ ビーフンスープ サイダーゼリー	米 米粉めん	油	牛乳 だいず	とり肉 卵	にんじん たまねぎ 青ピーマン 干しいたけ	にんにく 赤ピーマン 長ねぎ・もやし こまつな	755	31.1	16.5	2.9
25	水	ごはん 牛乳	チキンカツ ポトフ みそドレッシングサラダ	米 油 ごま油 パン粉	じゃがいも さとう ごま	牛乳 ウインナー ツナ	とり肉 がた肉 みそ	にんじん たまねぎ セロリ こまつな	キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	809	30.6	27.5	2.7
26	木	コッペパン 牛乳	焼きそば 焼売(2個) ブロッコリーサラダ いちごプリン	パン 油	ちゅうかめん 小麦粉	牛乳 とり肉	がた肉	にんじん たまねぎ もやし きゅうり	キャベツ 青ピーマン ブロッコリー とうもろこし	731	30.8	23.8	3.7
27	金	ごはん 牛乳	おからコロッケ トック入りさつま汁 磯和え(木更津産焼のり)	米 さつまいも さとう じゃがいも	トック ごま油 ごま・油 パン粉	牛乳 のり みそ	おから がた肉	にんじん 大根 ほうれんそう 長ねぎ	干しいたけ キャベツ もやし	784	24.5	19.8	2.5
30	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 春巻き ひじきのマリネ	米 さとう ごま油	油 でんぱん 小麦粉	牛乳 豆腐 みそ ツナ	がた肉 だいず ひじき	にんじん たまねぎ 長ねぎ・にら とうもろこし	にんにく・しょうが 干しいたけ きゅうり キャベツ	849	32.7	28.3	3.2

*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	784 kcal	30.8 g	23.4 g	2.9 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6月期の給食費の振替日は、
6月30日(月)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします

6月4日～10日は食と口の健康週間です！