

9 月こんだて予定表



小学校



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。「きさらび学校給食米[®]」(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			
		しゅく・のみもの こぶくろなど	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	月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグおろしソース ひじきのいために じゃがいもたまねぎのみそしる	米 油 でんぷん	さとう じゃがいも	牛乳 ひじき だいず みそ	大豆 とり肉 油揚げ	大根 こまつな たまねぎ	590	26.1	16.9	2.6
2	火	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ	米 油 こま油 こま	さとう じゃがいも 米粉	牛乳 だいず ツナ	とり肉 わかめ くさわかめ	にんじん にんにく キャベツ	575	21.9	16.9	2.2
3	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ ナムル ひとくちりんごゼリー	米 油 こま油	さとう でんぷん こま	牛乳 だいず みそ	ぶた肉 豆腐	にんにくしょうが 干しいたけ にんじん ほうれんそう	568	25.0	16.3	1.9
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	ウィンナーとたまごのトマトに キャベツときゅうりのサラダ	パン じゃがいも	さとう マカロニ	牛乳 とり肉 だいず	ウインナー	にんじん トマト キャベツ にんにく	568	27.3	16.6	2.0
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのあげに みそちゃんこ やさいのごまずあえ	米 こま油 いもち	さとう こま	牛乳 とり肉 みそ	あじ 生揚げ	にんにくしょうが 大根 干しいたけ にら キャベツ ほうれんそう	594	25.4	16.7	1.8
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	おいものにも にくだんご(1こ) おかかあえ	米 じゃがいも 油	さとう さつまいも	牛乳 さつまいも 揚げ	ぶた肉 かつお節	にんじん たまねぎ えだまめ もやし	545	21.2	12.4	2.0
9	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのうまみほし クイティオサラダ わかめのみそしる	米 こま	米粉めん	牛乳 とり肉 わかめ	さば 豆腐 みそ	にんじん きゅうり 長ねぎ	576	25.6	18.5	1.9
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため ごぼうサラダ	米 油 こま	さとう こま油 はるさめ	牛乳 生揚げ	ぶた肉 みそ	にんにくしょうが たまねぎ もやし はくさい ごぼう きゅうり	591	23.0	18.4	1.6
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	ポトフ はなやさいサラダ ヨーグルト	パン 油	じゃがいも	牛乳 ひよこめ	ぶた肉 ヨーグルト	にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり	573	26.5	17.0	1.9
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ ピーンいため とうふとわかめのスープ	米 こま油 こま	さとう ピーン でんぷん	牛乳 とり肉 わかめ	ぶた肉 豆腐	にんじん にら にんにく 大根	580	22.3	18.3	1.8
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぼうぎょうぎ ぶたにくとやさいのみそいため トックスープ	米 油 こま油	さとう でんぷん トック	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 わかめ	にんじん キャベツ 干しいたけ たまねぎ	584	23.5	15.0	2.4
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	ハッシュドポーク ひじきのマリネ	米 油 じゃがいも	さとう 米粉	牛乳 だいず	ぶた肉 ひじき	にんじん しめじ きゅうり	608	22.3	17.0	2.0
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	チキンナゲット(1こ) キャベツのパペロンチーノ レモンかじゅうのサラダ	パン 油	さとう マカロニ	牛乳 とり肉	ベーコン おから	にんじん キャベツ トマト きゅうり レモン	584	22.4	18.8	2.2
19	金	ごはん きさらびさんやきのり ぎゅうにゅう	いわしごまフライ あさづけ にくだんごとはるさめのスープ	米 油 パン粉	はるさめ こま油 こま	牛乳 いわし	のり とり肉	きゅうり にんじん たまねぎ	574	21.7	19.5	1.9
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	つくねやき わかめサラダ けんちんじる	米 さといも でんぷん	さとう こま油	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 生揚げ ツナ	にんじん きゅうり とうもろこし	573	23.4	18.9	2.0
24	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまだれやき じゃがいものそばろに だいこんのみそしる	米 油 こま	さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 豆腐 みそ	にんじん えだまめ こねぎ	587	30.7	17.0	2.7
25	木	しよくパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	パン 油 さつまいも	さとう じゃがいも	牛乳 だいず	ぶた肉 ウインナー	にんじん にんにく ブロッコリー	571	23.8	18.5	2.3
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのちゅうかに もやしのカレーサラダ マスカットゼリー	米 油 こま油	さとう でんぷん	牛乳 とり肉	生揚げ ぶた肉	にんじん たけのこ キャベツ しょうが きゅうり	593	22.7	18.1	1.8
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース コーンとキャベツのサラダ さつまいもポタージュ	米 油 米粉	さとう さつまいも	牛乳 とり肉 白いんげん豆	ぶた肉 ベーコン 豆乳	にんじん とうもろこし たまねぎ	663	22.1	18.5	2.3
30	火	ごはん ぎゅうにゅう	キーマカレー ささみサラダ チーズ	米 油	米粉 こま	牛乳 とり肉 チーズ	ぶた肉 だいず	にんにく にんじん グリーンピース もやし	619	30.0	20.6	2.2

*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。

9月期の給食費の振替日は、
9月30日(火)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。

平均値	586 kcal	24.3 g	17.5 g	2.1 g
		17 %	27 %	
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。