

9 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

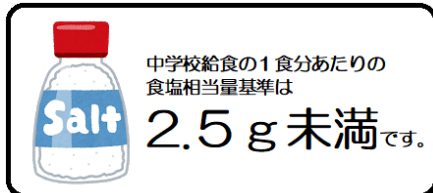
今月のお米は、木更津市産のコシヒカリを使用しています。「きさらづ学校給食米[®]」(有機米)は令和7年度産の提供月が決まりましたら、お知らせします。

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	火	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー 海草サラダ	米油 ごま油 ごま	さとう じゃがいも 米粉	牛乳 だいず ツナ	とり肉 わかめ くきわかめ	にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり しょうが	752	28.1	19.8	2.9
3	水	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 ナムル チヂミ	米油 ごま油	さとう でんぷん ごま	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	たまねぎ 長ねぎ にら もやし	812	33.6	22.3	2.9
4	木	黒糖パン 牛乳	ウィンナーと豆のトマト煮 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	ウインナー だいず	にんじん トマト キャベツ にんにく	たまねぎ きゅうり えだまめ	727	34.1	19.6	2.5
5	金	ごはん 牛乳	あじのハーブ焼き みそちゃんこ 野菜のごま酢和え	米 ごま油 いももち	さとう ごま	牛乳 とり肉 みそ	あじ 生揚げ	にんにく・しょうが もやし にら キャベツ	にんじん 大根 干しいたけ ほうれんそう	747	28.8	19.0	2.3
8	月	ごはん 牛乳	おいもの煮物 肉団子(2個) おかか和え	米 じゃがいも 油	さとう さつまいも	牛乳 さつまいも	ぶた肉 かつお節	にんじん えだまめ もやし	たまねぎ ブロッコリー	737	28.4	15.2	2.7
9	火	ごはん 牛乳	さばの旨味干し クイッティオサラダ わかめのみそ汁	米 ごま	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	どうもろこし こまつな	736	32.1	21.4	2.5
10	水	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ マスカットゼリー	米油 ごま	さとう ごま油 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	にんじん にら どうもろこし 長ねぎ	790	28.5	21.7	2.0
11	木	黒糖パン 牛乳	ポトフ 花野菜サラダ なすミートグラタン	パン 油 マカロニ	じゃがいも パン粉 小麦粉	牛乳 ひよこめ	ぶた肉	にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり トマト	たまねぎ こまつな どうもろこし なす にんにく	758	32.8	24.5	2.7
12	金	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ ビーフン炒め 豆腐とわかめのスープ	米 ごま油 ごま でんぷん	さとう ビーフン 油	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	たまねぎ もやし 長ねぎ しょうが	784	34.1	20.1	2.4
16	火	ごはん 牛乳	棒きょうざ 豚肉と野菜のみそ炒め トックスープ	米油 ごま油	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	青ピーマン にんにく こまつな しょうが たまねぎ トマト	742	30.8	16.5	2.9
17	水	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク ひじきのマリネ ウエハースパニラ	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	たまねぎ トマト	790	30.4	22.6	2.3
18	木	コッパパン 牛乳	チキンナゲット(2個) キャベツのペペロンチーノ レモン果汁のサラダ	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	たまねぎ にんにく こまつな 赤ピーマン	773	29.4	23.9	3.1
19	金	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	さばのカレー南蛮ソースかけ 浅漬け 肉団子と春雨のスープ	米油 さとう	はるさめ ごま油 でんぷん	牛乳 さば	のり とり肉	きゅうり にんじん たまねぎ 長ねぎ	キャベツ しょうが こまつな	757	28.0	24.6	2.6
22	月	ごはん 牛乳	たらものりごまフライ わかめサラダ けんちん汁	米 さといも 油	ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ あおさ	たら 生揚げ ツナ	にんじん きゅうり どうもろこし	ごぼう もやし	784	31.4	25.8	2.3
24	水	ごはん 牛乳	メンチカツ じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁	米油	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	たまねぎ 大根	774	28.5	23.8	2.9
25	木	食パン キャラメルクリーム 牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ チーズ	パン 油 さつまいも	さとう じゃがいも	牛乳 だいず チーズ	ぶた肉 ウインナー	にんじん にんにく ブロッコリー	たまねぎ きゅうり どうもろこし	760	32.3	25.0	3.3
26	金	ごはん 牛乳	厚揚げの中華煮 もやしのカレーサラダ ヨーグルト	米油 ごま油	さとう でんぷん	牛乳 とり肉 ヨーグルト	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	たまねぎ 干しいたけ もやし こまつな	777	30.6	21.7	2.4
29	月	ごはん 牛乳	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 どうもろこし たまねぎ	きゅうり キャベツ	858	27.4	22.1	2.9
30	火	ごはん 牛乳	キーマカレー ささみサラダ オムレツ	米油	米粉 ごま	牛乳 とり肉 卵	ぶた肉 だいず	にんにく にんじん グリーンピース もやし	たまねぎ トマト きゅうり しょうが	804	37.3	23.8	2.8

*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。



平均値	733 kcal	29.3 g	20.7 g	2.5 g
		16 %	25 %	
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