

10 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 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
1	水	ごはん 牛乳	たこ焼き 豚丼の具 厚揚げのみそ汁 ミニアセロラゼリー	米 油	ぎとう	牛乳 生揚げ みそ ぶた肉 わかめ たこ	たまねぎ えだまめ 大根	にんじん えのきたけ	750	27.8	22.4	2.5
2	木	黒糖パン 牛乳	日酢肉たんこ(2こ) ハムサラダ ABCスープ	パン さとう	油 マカロニ	牛乳 ハム とり肉 豆腐	キャベツ とうもろこし たまねぎ	きゅうり にんじん こまつな	760	33.6	24.6	3.5
3	金	ごはん 牛乳	いわし揚げ玉フライ きゅうりの酢の物 肉じゃが	米 じゃがいも	ぎとう 油	牛乳 とり肉 いわし ぶた肉	はくさい きゅうり えだまめ	にんじん たまねぎ	810	30.2	25.1	2.3
6	月	ごはん 牛乳	うさぎ型ハンバーグ 海そうサラダ 白玉入り豚汁 お月見ゼリー(みかん・レモン)	米 でんぱん 白玉粉	ぎとう さといも	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ	にんじん キャベツ ごぼう	とうもろこし 大根 長ねぎ	809	30.6	19.8	3.3
7	火	ごはん 牛乳	ハッシュドボーグ 春雨サラダ チーズ	米 油 はるさめ ごま油	じゃがいも さとう ごま	牛乳 だいたず チーズ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん トマト もやし	794	29.7	23.2	3.3
8	水	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚肉と大根のみそ煮	米 油	ぎとう でんぱん	牛乳 かつお節 みそ	ブロッコリー とうもろこし ごぼう にんにく	にんじん 大根 しめじ しょうが	837	35.6	25.2	2.5
9	木	コッペパン チョコクリーム 牛乳	あつやきハム もやしのカレーサラダ ミネストローネ	パン 油	じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 ハム だいたず	もやし とうもろこし たまねぎ セロリ	きゅうり にんにく にんじん トマト	731	32.2	25.5	3.3
10	金	ごはん 牛乳	さは韓国風味焼き ごま和え さつま汁 ブルーベリーゼリー	米 ごま さつまいも	ぎとう 油	牛乳 とり肉 豆腐	キャベツ にんじん 長ねぎ	ほうれんそう ごぼう	805	28.3	25.1	2.6
14	火	ごはん 牛乳 ミルク	肉たんこの酢豚風 ツナの中華和え	米 でんぱん ごま油	ぎとう ごま 油	牛乳 ツナ	たけのこ えだまめ にんにく・しょうが きゅうり	にんじん・たまねぎ 干しいたけ こまつな もやし	793	28.5	22.2	2.4
15	水	ごはん 牛乳	野菜かき揚げ (天つゆ) 五目きんぴら うすくず汁	米 さとう 小麦粉	油 でんぱん	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん さやいんげん えのきたけ	ごぼう たまねぎ しゅんぎく	769	30.0	24.9	3.1
16	木	ごはん 牛乳	鶏そぼろ トク入りわかめスープ ヨーグルト	米 油 でんぱん	ぎとう トク ごま	牛乳 だいたず 豆腐	えだまめ たまねぎ キャベツ もやし	とうもろこし しょうが にんじん	761	30.5	14.7	3.2
17	金	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	あじの磯辺フライ パンパンジーサラダ じゃがいものみそ汁 きさポン	米 ごま 油	米粉めん じゃがいも	牛乳 あじ 油揚げ 漬のり	にんじん とうもろこし こまつな	きゅうり たまねぎ えのきたけ	781	30.4	22.6	2.7
20	月	ごはん 牛乳	鶏つくね 浅漬け 春雨入りみそちゃんこ ウエハース(メープル)	米 油	はるさめ	牛乳 油揚げ みそ	きゅうり にんじん にんにく・しょうが にら	キャベツ しょうが もやし 干しいたけ	771	28.9	24.9	2.7
21	火	ごはん 牛乳	チヂミ ナムル 厚揚げの中華煮	米 ごま油 油	ごま さとう でんぱん	牛乳 生揚げ	ごまつな にんじん たけのこ 干しいたけ	もやし たまねぎ はくさい しょうが	838	29.7	27.2	2.4
22	水	ごはん 牛乳	スタミナ炒め ごぼうサラダ マスカットゼリー	米 はるさめ ごま油	油 さとう ごま	牛乳 生揚げ ツナ	長ねぎ にら・もやし はくさい きゅうり	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ ごぼう とうもろこし	765	28.1	19.9	2.1
23	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳	マカロニミートソース ブロッコリーサラダ オムレツ	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいたず	にんじん にんにく トマト	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	762	30.9	23.0	3.3
24	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ひじきのマリネ 豚肉しゅうまい(2こ)	米 油	ぎとう でんぱん	牛乳 だいたず みそ ツナ	にんにく・しょうが 干しいたけ にんじん きゅうり	たまねぎ 長ねぎ にら とうもろこし	820	34.7	23.0	3.0
27	月	ごはん 牛乳	かつおコロッケ クイックティオのサラダ キムチスープ	米 油	米粉めん じゃがいも	牛乳 ハム 豆腐	にんじん きゅうり 長ねぎ はくさい	キャベツ たまねぎ にら・もやし にんにく・しょうが	830	28.7	27.7	2.3
28	火	ごはん 牛乳	秋の香りカレー 花野菜サラダ 味付小魚	米 さつまいも	油 ごま	牛乳 かたくちいわし	にんにく・しょうが にんじん りんご カリフラワー	たまねぎ しめじ ブロッコリー とうもろこし	793	29.1	20.0	3.2
29	水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグあんかけ 野菜炒め 大根のみそ汁 魚クレープ	米 でんぱん	ぎとう 油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ ツナ	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	にんじん にんにく・しょうが 大根 えのきたけ	810	33.8	23.7	3.4
30	木	コッペパン 牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ (スライスチーズ) ゆでキャベツ コーンポタージュ	パン マカロニ	ぎとう	牛乳 ぶた肉 チーズ	キャベツ たまねぎ	にんじん とうもろこし	780	34.1	27.8	3.7
31	金	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ 磯和え 春雨スープ かぼちゃパエリア	米 ごま油 はるさめ	ごま さとう	牛乳 のり ぶた肉	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	きゅうり もやし こまつな	833	29.2	27.6	2.4

*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。

10月期の給食費の振替日は、
10月31日(金)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



中学校給食の1食分あたりの
食塩相当量基準は

2.5 g 未満です。

平均値 791 kcal 30.7 g 23.6 g 2.9 g

16 % 27 %

中学校基準値 830kcal 13~20% 20~30% 2.5g未満

※たんばく質、脂質は摂取
エネルギーに占める割合