

10 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					
		しゅよく・のみのもの 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	水	ごはん ぎゅうにゅう	まつがせやき ぶたどんのぐ あつあげのみそしる	米 油	ぎとう 牛乳 生揚げ みそ	ぶた肉 わかめ とり肉	たまねぎ えだまめ 大根	573	27.6	17.8	2.2	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	あおのりさかなカツ(たら・しらす) ハムサラダ ABCスープ	パン ぎとう	油 マカロニ	牛乳 しらす ハム 豆腐	キャベツ とうもろこし たまねぎ	619	27.5	22.0	2.6	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしマーマレードに きゅうりのすのもの にくじゃが	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	592	25.8	16.9	2.2
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	うきぎかたハンバーグ かいそうサラダ しらたまいりとしる おつきみゼリー(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	621	24.0	16.3	2.5	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク はるさめサラダ あじつけごさかな	米 油	じゃがいも ぎとう ごま	牛乳 だいず かたくちいわし	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	608	24.6	17.8	2.5	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ ブロッコリーのおかかあえ ぶたにくとだいこんのみそに	米 油	ぎとう	牛乳 かつお節 みそ	ブロッコリー とうもろこし ごぼう キャベツ	596	25.2	19.1	1.8	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	やさいコロツケ (ソース) 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 ぎとう	牛乳 ぶた肉	ハム だいず	625	22.9	22.1	2.7	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばかんこくふうみやき ごまあえ さつまじる 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	さば 油揚げ みそ	638	23.2	21.5	2.1	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	にくだんこのすぶたふう ツナのちゅうかあえ	米 でんぱん ごま油	ぎとう ごま 油	牛乳 ツナ	とり肉	618	22.8	18.5	1.9	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきハム ごもくきんばら うすくずしる	米 ぎとう	油 でんぱん	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	ハム さつま揚げ なると	578	29.1	18.1	2.5	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	とりそぼろ トックリいわかめスープ ヨーグルト	米 油 でんぱん	ぎとう トック ごま	牛乳 だいず 豆腐	えだまめ たまねぎ キャベツ もやし	602	25.2	13.1	2.5	
17	金	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	あじのあげに パンパンジーサラダ じゃがいものみそしる きさポン	米 ごま	米粉めん じゃがいも	牛乳 あじ 油揚げ	のり とり肉 みそ	576	25.1	16.6	2.1	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのささみカツ あさづけ はるさめいりみそちゃんこ	米 油	じゃがいも 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	566	24.2	17.8	2.3	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ ナムル あつあげのちゅうかに	米 ごま油	ごま ぎとう でんぱん	牛乳 生揚げ	ハム ぶた肉	634	24.3	19.3	1.9	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナいため ごぼうサラダ マスカットゼリー	米 はるさめ ごま油	油 ぎとう ごま	牛乳 生揚げ ツナ	ぶた肉 みそ	606	22.9	17.1	1.7	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう	マカロニミートソース ブロッコリーサラダ	パン 油	マカロニ ぎとう	牛乳 だいず	ぶた肉	563	22.9	16.9	2.4	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ひじきのマリネ ミニアセロラゼリー	米 油	ぎとう でんぱん	牛乳 だいず みそ ツナ	ぶた肉 豆腐 ひじき	601	24.8	17.5	2.2	
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	あますにくだんこ(2こ) クッキティオのサラダ キムチスープ	米 油	米粉めん	牛乳 ハム 豆腐	とり肉 ぶた肉 みそ	613	25.0	19.7	1.9	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう	あきのかおりカレー はなやさいサラダ チーズ	米 さつまいも	油	牛乳 チーズ	とり肉	635	23.9	19.6	2.7	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグあんかけ やさいいため だいこんのみそしる いちごクレープ	米 でんぱん	ぎとう 油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ	豆腐 さつま揚げ 油揚げ	648	27.1	21.0	2.7	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソースかけ 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	とり肉 豆腐	599	26.3	21.4	2.5	
31	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのだつたあげ いそあえ はるさめスープ かぼちゃパエリア	米 油 ごま油 はるさめ	でんぱん ごま ぎとう	牛乳 のり	とり肉 かまぼこ	703	26.7	24.9	2.1	

*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。



小学校給食(中学年)の
1食分あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

平均値	610 kcal	25.1 g	18.9 g	2.3 g
		16 %	28 %	
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。