

11 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、「きさらづ学校給食米[®]」(有機米)を使用しています。

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
4	火	ごはん ぎゅうにゅう	たらのチリソースかけ ひつつみじる ひじきのいために ヨーグルト 	米 油 ごま油	でんぱん さとう 米粉めん	牛乳 ぶた肉 だいず 揚げ 油揚げ	たら ひじき とり肉 ヨーグルト	にんじん 大根 干しいたけ こまつな	にんにく 長ねぎ はくさい	607	26.9	15.6	2.4
5	水	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	メンチカツ トックいりわかめスープ ナムル	米 ごま油 ごま	トック さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 だいず	にんじん 長ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし	629	23.5	20.3	1.9
6	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	タンタンメン ぼうぎょうざ キャベツとコーンのサラダ	パン 油 ごま油 ごま	ちゅうかめん さとう 小麦粉	牛乳 だいず	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく・しょうが もやし にら とうもろこし	587	24.9	20.6	2.9
7	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース しらたまだんごじる みそドレッシングサラダ 	米 油 ごま	白玉こ ごま油 さとう	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 油揚げ	にんじん 大根 きゅうり キャベツ	こまつな ごぼう 干しいたけ もやし	642	26.2	19.5	2.2
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー やさしいも(2こ) ポトフ	米 さつまいも	油 じゃがいも	牛乳 だいず とり肉	ぶた肉 ウインナー	にんじん たまねぎ 大根 キャベツ	ごぼう にんにく・しょうが セロリ ブロッコリー	593	25.8	14.0	2.2
11	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ レタスとうふのスープ はなやさいサラダ	米 でんぱん	油 ごま	牛乳 ベーコン	とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ カリフラワー きゅうり	にんにく・しょうが レタス ブロッコリー とうもろこし	605	26.3	19.3	2.0
12	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク クイッティオのサラダ 	米 じゃがいも さとう	油 米粉 米粉めん	牛乳 だいず	ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	たまねぎ トマト きゅうり	604	22.8	17.8	2.0
13	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	やさしいコロツケ (ソース) ABCスープ レモンかじゅうサラダ	パン じゃがいも 油	パン粉 マカロニ さとう	牛乳 ハム	ぶた肉	にんじん グリーンピース ほうれんそう きゅうり	たまねぎ キャベツ はくさい レモン	613	21.7	22.7	2.8
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	つくねやき にくじゃが きりぼしだいこんのちゅうかあえ	米 でんぱん 油	さとう じゃがいも ごま油	牛乳 ぶた肉	とり肉 ツナ	にんじん えだまめ きゅうり	たまねぎ 切干だいこん レモン	649	25.2	20.8	2.5
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	こぎつねごはんのぐ チキンナゲット(2こ) ぐだくさんみそじる	米 さとう	油	牛乳 だいず おから 豆腐	とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ	にんじん しょうが 干しいたけ 長ねぎ	えだまめ 大根 こまつな	597	28.7	20.4	2.4
18	火	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ままかりのりごまフライ ミネストローネ わかめサラダ	パン ごま マカロニ さとう	パン粉 油 じゃがいも	牛乳 あおさ ハム わかめ	ままかり(さつぱ) ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ セロリ	チンゲンサイ キャベツ きゅうり	599	26.7	21.6	2.6
19	水	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	きさらづさんがたにくしゅうまい マーボーだいこん やさしいツナあえ 	米 さとう 油	小麦粉 でんぱん ごま油	牛乳 ぶた肉 だいず ツナ	のり 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ にら・長ねぎ にんにく・しょうが	たまねぎ 大根・もやし こまつな レモン	601	26.2	19.3	2.3
20	木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのしおこうじやき はくさいのとうけつクリームスープ ブロッコリーサラダ	米 米粉	油 じゃがいも	牛乳 豆乳	とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	にんにく はくさい ブロッコリー	569	28.1	15.2	2.2
21	金	ごはん なっとう ぎゅうにゅう	わふういなりあんかけ さつまじる もやしのごますあえ  11月24日は 「和食の日」	米 でんぱん ごま	さとう さつまいも ごま油	牛乳 すけとうだら のり 豆腐	納豆 油揚げ とり肉 みそ	にんじん ごぼう 大根 こまつな	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし	600	26.5	17.9	2.3
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ひじきのマリネ チーズ	米 じゃがいも さとう	油 米粉	牛乳 ひじき チーズ	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ きゅうり	にんにく・しょうが グリーンピース とうもろこし	602	24.8	18.2	2.6
26	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのさんがやき みそちゃんこ あさづけ おこめのムース(ラフランス)	米	油	牛乳 ぶた肉 生揚げ	あじ とり肉 みそ	にんじん ごぼう・長ねぎ たけのこ きゅうり・キャベツ	たまねぎ はくさい・大根 にんにく・しょうが にら・えのきたけ	603	25.8	20.0	2.2
27	木	こくとうパン ぎゅうにゅう ミルメーク	とうけつクリームパスタ あじつきにくだんご(2こ) キャベツとささみのサラダ	パン 油	マカロニ 米粉	牛乳 豆乳 とり肉	ベーコン ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり	たまねぎ ほうれんそう キャベツ	591	25.9	19.1	2.6
28	金	ごはん ぎゅうにゅう	キムチとたくあんごはんのぐ あつやきたまご はるさめスープ	米 さとう はるさめ	油 ごま ごま油	牛乳 卵 なると	ぶた肉 とり肉	にんじん にら キャベツ	長ねぎ たまねぎ 干しいたけ	602	25.5	18.3	2.3

*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。

11月期の給食費の振替日は、
12月1日(月)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	605 kcal	25.6 g	18.9 g	2.3 g
小学校基準値	650 kcal	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