

6 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。

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			
1	月	ごはん 牛乳	さば韓国風味焼き ごま和え ひつのみ汁	米 米粉めん	ごま油	牛乳 ぶた肉	さば	もやし にんじん えのきたけ	ほうれんそう 大根 たまねぎ	775	1.2	20.5	3.0
2	火	コッペパン 牛乳	ハンバーグケチャップソース ゆでキャベツ コーンポタージュ スライスチーズ	パン マカロニ	油	牛乳 とり肉 チーズ	ぶた肉 豆乳	トマト にんじん とうもろこし	キャベツ たまねぎ	806	34.2	29.4	3.5
3	水	ごはん 牛乳	鶏肉の畜田揚げ 豚肉と野菜の炒め物 厚揚げのみそ汁	米油	でんぱん	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	とり肉 さつま揚げ わかめ	にんにく・しょうが キャベツ えのきたけ	にんじん もやし たまねぎ	795	35.8	21.8	2.8
4	木	ごはん 牛乳	ごはん入りドライカレー ブレンオムレツ レタスのスープ  歯と口の健康週間ゼリー(ヨーグルト風味&りんご)	米 でんぱん	油	牛乳 だいたず 豆腐	ぶた肉 とり肉 卵	ごぼう たまねぎ にんにく・しょうが レタス	えたまめ にんじん とうもろこし えのきたけ	803	33.5	19.7	3.1
5	金	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ 切り干し大根のツナサラダ トックスープ	米 でんぱん トック	さとう ごま油 油	牛乳 豆腐 ぶた肉	とり肉 ツナ わかめ	切干しいたけ にんじん レモン しょうが たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	にんじん レモン たまねぎ たまねぎ	782	29.4	19.8	3.2
8	月	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク レモン果汁サラダ ヨーグルト	米油	じゃがいも さとう	牛乳 だいたず	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ しめじ ブロッコリー レモン	にんじん トマト とうもろこし	838	29.2	20.7	2.3
9	火	ごはん 牛乳	メンチカツ ひじきの煮物 キャベツと厚揚げのみそ汁	米 さとう	油	牛乳 ぶた肉 だいたず みそ	とり肉 ひじき 生揚げ	にんじん キャベツ	えたまめ こまつな	809	30.6	26.0	2.7
10	水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご ナムル キムチチゲ	米油 さとう	トック ごま油 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ハム	卵 豆腐 みそ	にんじん 大根 にら ほうれんそう	長ねぎ はくさい にんにく・しょうが もやし	781	28.6	21.6	2.7
11	木	黒糖パン 牛乳	ミートソースパスタ ポテトグラタン わかめサラダ	パン じゃがいも	マカロニ 小麦粉	牛乳 とり肉 わかめ	ぶた肉 だいたず チーズ	にんじん にんにく トマト ブロッコリー	たまねぎ ほうれんそう	812	31.0	19.9	3.1
12	金	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め ままかりのりごまフライ キャベツとハムサラダ 木更津ブルーベリーミニゼリー 	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 生揚げ ままかり(さつぱ) あおさ	ぶた肉 みそ ハム	長ねぎ にら にんじん はくさい	とうもろこし たまねぎ もやし キャベツ	829	30.4	26.8	1.9
16	火	コッペパン いちごジャム 牛乳	日餅肉団子(2個) 花野菜サラダ アスパラ入りシチュー	パン 油	じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉	とり肉 豆乳	たまねぎ アスパラガス カリフラワー	にんじん ブロッコリー えたまめ	803	29.2	26.4	3.0
17	水	ごはん 牛乳	ヒビン八風炒め チキンナゲット(3個) ビーフンスープ	米 さとう 米粉めん	油 ごま油	牛乳 だいたず	ぶた肉 とり肉	にんにく・しょうが もやし 長ねぎ 干しいたけ	にんじん にら こまつな	772	30.9	20.5	2.8
18	木	ごはん 牛乳	厚揚げの中華煮 春雨サラダ 納豆	米 さとう はるさめ	油 でんぱん ごま	牛乳 生揚げ ハム	納豆 ぶた肉	にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ	たまねぎ こまつな きゅうり	817	31.1	25.2	2.3
19	金	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	鶏肉のごまだれ焼き 浅漬け 白玉団子汁 豆腐プリン  きさポン	米 ごま	白玉粉	牛乳 とり肉 油揚げ	のり ぶた肉 豆乳	きゅうり にんじん 大根	キャベツ しょうが こまつな	837	34.9	22.1	3.4
22	月	ごはん 牛乳	チキンカレー クイッティオサラダ ウエハース(パニラ)	米 じゃがいも	油 米粉めん	牛乳 だいたず	とり肉 ツナ	にんにく・しょうが にんじん きゅうり	たまねぎ とうもろこし キャベツ	899	32.0	26.4	2.9
23	火	ごはん 牛乳 ミルク	豚丼の具 ほうきょうざ 中華風コーンスープ	米 さとう ごま油	油 でんぱん	牛乳 とり肉	ぶた肉 豆腐	たまねぎ えたまめ こまつな	にんじん とうもろこし キャベツ	763	30.8	18.2	2.5
24	水	ごはん 牛乳	ミニチキン(2個) ごほうサラダ ポトフ ソーダフロート風ゼリー	米油	じゃがいも ごま	牛乳 ぶた肉	とり肉 ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ こまつな ごほう	794	30.2	20.3	2.6
25	木	コッペパン 牛乳	焼きそば チヂミ ブロッコリーサラダ	パン 油 ごま油	ちゅうかめん 米粉	牛乳 とり肉	ぶた肉	キャベツ たまねぎ もやし ブロッコリー	にんじん 青ピーマン きゅうり とうもろこし	721	29.6	19.9	5.2
26	金	ごはん 牛乳	あじのかば焼き風 磯和え みそちゃんこ	米 さとう ごま油 じゃがいも	油 でんぱん ごま	牛乳 のり とり肉 みそ	あじ ぶた肉 豆腐	にんじん ほうれんそう 大根 にら	もやし にんにく・しょうが キャベツ えのきたけ	831	34.5	23.4	3.2
29	月	ごはん 牛乳	いわしの揚げ玉フライ おかか和え トック入りみそ汁	米 さとう じゃがいも	油 トック	牛乳 かつお節 豆腐	いわし とり肉 みそ	もやし にんじん 長ねぎ	ブロッコリー ごほう	791	26.9	21.4	2.7
30	火	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 ひじきのマリネ 春巻き	米 さとう	油 でんぱん	牛乳 だいたず みそ	ぶた肉 豆腐 ひじき	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	962	35.0	35.7	3.0

*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。

平均値	810 kcal	30.0 g	23.1 g	2.9 g
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

6月期の給食費の振替日は
6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。

