

8.9 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 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
31	月	ごはん ぎゅうにゅう	だいすのキーマカレー クイッティオのサラダ なすゼリー	米 米粉 油 米粉めん	牛乳 だいす ぶた肉 ひよこめ とり肉	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ		658	24.5	18.3	2.1
1	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	タンタンメン ぶたにくシューマイ(2こ) フルーツポンチ (パイナップル・もも・みかん・ぶどうゼリー・サイダーゼリー)	パン 油 ごま油 さとう 小麦粉	牛乳 だいす ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ もやし にんにく・しょうが にら パインアップル みかん		621	24.6	17.8	2.5
2	水	ごはん かりかけ ぎゅうにゅう	あじのさんがやき トックいりしおちゃんこ ブロッコリーのおかかあえ	米 トック さとう	油 ごま油	牛乳 ぶた肉 かつお節	にんじん キャベツ 干しいたけ ブロッコリー にんにく・しょうが 長ねぎ とうもろこし	588	24.9	16.9	2.0
3	木	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	マーボー豆腐 やさしいのツナあえ	米 さとう ごま油	油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 だいす ツナ	にんじん たまねぎ 長ねぎ・にら もやし にんにく・しょうが 干しいたけ こまつな レモン	591	25.5	16.7	2.0
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース フライドポテト ABCスープ	米 油	じゃがいも マカロニ	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ	616	23.6	21.2	1.7
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ トックいりわかめスープ ひやっこ (しょうゆ)	米 さとう トック	ごま油 ごま	牛乳 だいす ぶた肉 とり肉 豆腐	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	601	28.4	16.6	2.1
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	あけどりレモンソースかけ とんじる いそあえ	米 でんぶん じゃがいも	油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 のり	にんじん 大根 長ねぎ もやし	607	28.3	16.6	2.4
9	水	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ コーンポタージュ ひじきのマリネ	米 米粉 さとう	じゃがいも 油	牛乳 ぶた肉 豆腐 だいす ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり	651	23.8	23.3	1.9
10	木	コッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ペペロンチーノパスタ ままかりのりごまフライ はなやさいサラダ	パン 油 ごま	マカロニ パン粉	牛乳 ままかり(さつぱ)	にんじん キャベツ こまつな・きゅうり カリフラワー にんにく・しょうが にら ブロッコリー	624	28.3	20.7	2.2
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいコロッケ (ソース) とうふとわかめのスープ ブルコギ	米 パン粉 ごま油 はるさめ	じゃがいも 油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉	豆腐 わかめ	640	23.1	21.9	2.2
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ちゅうかふうコーンスープ チンジャオロースー	米 はるさめ ごま油 さとう	小麦粉 でんぶん 油	牛乳 豆腐	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく・しょうが	609	23.3	21.0	2.1
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきごはんのぐ つくねやき トックいりさつまじる	米 油 さつまも	さとう でんぶん トック	牛乳 とり肉 だいす みそ	にんじん たまねぎ こまつな	621	24.6	16.8	2.4
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク ごぼうサラダ	米 さとう ごま	じゃがいも 米粉 油	牛乳 だいす	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	575	21.4	16.9	2.0
17	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	チキンナゲット(2こ) ポトフ わかめサラダ	パン 油	じゃがいも	牛乳 おから ぶた肉 ツナ	とり肉 ウィンナー わかめ	581	25.3	21.1	2.6
18	金	ごはん きさつさんやきのり ぎゅうにゅう	さばのてりやき あつあけのみそしる あさづけ ヨーグルト	米	牛乳 さば みそ	にんじん こまつな キャベツ	のり 生揚げ ヨーグルト	581	25.3	17.6	1.9
24	木	ごはん ぎゅうにゅう	キムチとたくあんごはんのぐ あつあけたまご にくだんごはるさめのスープ	米 さとう はるさめ	油 ごま油	牛乳 卵	にんじん 長ねぎ にら キャベツ	580	22.9	16.8	2.3
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	うさぎがたハンバーグてりやきソース おつきみじり ごまあえ じゅうごやゼリー(みかん・レモン)	米 でんぶん さとう 白玉粉 ごま	さとう 白玉粉 ごま	牛乳 かまぼこ 油揚げ	にんじん えのきたけ もやし	606	22.3	14.8	2.2
28	月	ごはん ぎゅうにゅう	ほうきようぎ スンドゥブチゲ ナムル	米 はるさめ さとう	小麦粉 油 ごま油	牛乳 生揚げ みそ	にんじん にら・もやし にんにく・しょうが ほうれんそう	590	23.7	17.9	2.2
29	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	ビーフンスープ なつやさいのトマトに キャラメルとうにゅうドーナツ(2こ)	パン 油	米粉めん	牛乳 ウィンナー	にんじん 干しいたけ にんにく・なす 赤ピーマン・トマト	676	25.3	25.0	2.9
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー レモンかじゅうサラダ	米 じゃがいも さとう	油 米粉	牛乳 だいす	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	590	21.2	18.0	2.2

*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	610 kcal	24.5 g	18.8 g	2.2 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。

学校給食課からのお知らせ

令和8年度の小学校給食費については、
国及び県の交付金を活用することにより、
保護者負担分を実質無償としています。

きさぽん



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。