

8.9 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			
		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
31	月	ごはん 牛乳	大豆のキーマカレー クイッティオのサラダ 梨ゼリー	米 米粉	油 米粉めん	牛乳 だいず ツナ	ぶた肉 ひよこめ とり肉	にんじん たまねぎ たまねぎ	にんにく キャベツ	834	30.2	21.4	2.6
1	火	黒糖パン 牛乳	タンタンメン ミニチキン(レモンハーブ)(2個) 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	ちゅうかめん さとう	牛乳 だいず とり肉	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ もやし	にんにく・しょうが にんにく・しょうが パインアップル みかん	783	30.6	21.0	3.7
2	水	ごはん 牛乳	あじのさんが焼き トック入り塩ちゃんこ ブロッコリーのおかか和え ブルーベリータルト	米 トック さとう	油 ごま油	牛乳 ぶた肉 かつお節	あじ 生揚げ	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 にんにく・しょうが 長ねぎ とうもろこし	801	29.0	21.6	2.2
3	木	ごはん 牛乳	棒きょうざ 麻婆豆腐 野菜のツナ和え	米 さとう ごま油	油 でんぱん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	豆腐 だいず ツナ	にんじん たまねぎ 長ねぎ・にら もやし・キャベツ	にんにく・しょうが にんにく・しょうが 干しいたけ こまつな レモン	794	35.0	22.6	2.9
4	金	ごはん 牛乳	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	ぶた肉	にんじん たまねぎ	にんにく キャベツ ほうれんそう	802	30.6	25.6	2.1
7	月	ごはん 牛乳	ビビンバの具 トック入りわかめスープ ひやっこ (しょうゆ)	米 さとう トック	ごま油 ごま	牛乳 だいず わかめ	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	にんにく ほうれんそう 長ねぎ しょうが	752	33.8	18.5	2.5
8	火	ごはん ふりかけ 牛乳	さばの照り焼き 豚汁 磯和え サイダーゼリー	米 じゃがいも	さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	さば 豆腐 のり	にんじん 大根 長ねぎ	もやし こぼろ ほうれんそう	728	29.9	19.6	2.3
9	水	ごはん 牛乳	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 ツナ	とり肉 だいず ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり	大根 とうもろこし	818	29.1	26.2	2.4
10	木	ゴッパパン いちごジャム 牛乳	ペペロンチーノパスタ スパイシーチキン 花野菜サラダ	パン 油	マカロニ	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんじん キャベツ こまつな・きゅうり カリフラワー	たまねぎ 赤ピーマン にんにく・トマト ブロッコリー	754	38.6	18.3	3.1
11	金	ごはん 牛乳	厚焼きハム 豆腐とわかめのスープ ブルコギ ウエハース(パニラ)	米 さとう ごま油	はるさめ 油 でんぱん	牛乳 とり肉 ぶた肉	豆腐 わかめ ハム	にんじん にんにく しょうが にら	たまねぎ 大根 たまねぎ りんご	766	31.5	24.2	2.3
14	月	ごはん 牛乳	チキンナゲット(2個) 中華風コーンスープ チンジャオロースー ぶどうゼリー	米 油 ごま油	さとう でんぱん	牛乳 豆腐 おから	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく・しょうが	長ねぎ 青ピーマン とうもろこし たけのこ	731	31.0	19.4	2.4
15	火	ごはん 牛乳	ひじきごはんの具 つくね焼き トック入りさつま汁	米 油 さつまも	さとう でんぱん トック	牛乳 とり肉 だいず みそ	ひじき ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ こまつな	えだまめ 大根	803	30.7	19.3	2.9
16	水	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク ごぼうサラダ ヨーグルト	米 さとう ごま	じゃがいも 米粉 油	牛乳 だいず	ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	マッシュルーム トマト きゅうり	786	29.0	20.3	2.6
17	木	黒糖パン 牛乳	ポトフ わかめサラダ キャラメル豆乳ドーナツ(2個)	パン 油	じゃがいも	牛乳 ツナ ぶた肉	わかめ ウインナー	にんじん たまねぎ きゅうり 大根	キャベツ ブロッコリー セロリ レモン	800	29.3	29.0	3.4
18	金	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	揚げ鶏レモンソースかけ 厚揚げのみそ汁 浅漬け きさポン	米 油	でんぱん さとう	牛乳 とり肉 みそ	のり 生揚げ	にんじん こまつな キャベツ レモン	大根 きゅうり しょうが	737	31.1	18.4	2.9
24	木	ごはん 牛乳	キムチとたくあんごはんの具 厚焼きたまご 肉団子と春雨のスープ	米 さとう はるさめ	油 ごま油	牛乳 卵	ぶた肉 とり肉	にんじん 長ねぎ にら キャベツ	はくさい 大根 たまねぎ 干しいたけ	746	28.4	19.7	2.9
25	金	ごはん 牛乳	うさぎ型ハンバーグ照り焼きソース お月見汁 ごま和え 十五夜ゼリー(みかん・レモン)	米 でんぱん さといも	さとう 白玉粉 ごま	牛乳 かまぼこ 油揚げ	ぶた肉 とり肉	にんじん えのきたけ もやし	大根 長ねぎ ほうれんそう	791	29.2	17.7	2.6
28	月	ごはん 牛乳	ままかりのりごまフライ スンドゥブチゲ ナムル	米 はるさめ さとう ごま	パン粉 油 ごま油	牛乳 生揚げ みそ あおさ	ぶた肉 ままかり(さつぱ) ハム	にんじん にら・もやし にんにく・しょうが ほうれんそう	長ねぎ はくさい 大根 えのきたけ	742	31.3	22.6	2.4
29	火	黒糖パン 牛乳	野菜グラタン ビーフンスープ 夏野菜のトマト煮	パン 油	米粉めん じゃがいも	牛乳 豆腐 ウインナー	とり肉 おから	にんじん 干しいたけ にんにく・なす 赤ピーマン・トマト	もやし・長ねぎ たまねぎ・いんげん ズッキーニ 黄ピーマン	789	29.3	28.1	3.3
30	水	ごはん 牛乳	ポークカレー レモン果汁サラダ 味付け小魚	米 じゃがいも さとう	油 米粉	牛乳 だいず	ぶた肉 かたくちいわし	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	にんにく しょうが きゅうり レモン	781	29.0	21.6	2.9

*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	777 kcal	30.8 g	21.8 g	2.7 g
		16 %	25 %	
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

9月期の給食費の振替日は
9月30日(水)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食あたりの
食塩相当量基準は

2.5 g 未満です。