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8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		おもなさいりょう						栄養素量			
		しゅしょく・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
1	木	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき ぶたごぼう わかめスープ	米 油 ごま	さとう トック でんぷん	牛乳 油揚げ おから わかめ	ぶた肉 豆腐 とり肉	にんじん さやいんげん たまねぎ 干ししいたけ	ごぼう しょうが キャベツ 長ねぎ・もやし	586	24.9	14.5	2.4
2	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ れんこんサラダ あつあげのちゅうかに	米 でんぷん ごま	さとう 油	牛乳 生揚げ	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく・しょうが きゅうり	れんこん はくさい たけのこ 干ししいたけ	675	31.4	21.2	2.0
5	月	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ ナムル みそちゃんこ	米 ごま油 油 米粉	さとう ごま はるさめ	牛乳 豆腐 油揚げ	ハム とり肉 みそ	にんじん もやし ほうれんそう 大根	にら にんにく 干ししいたけ しょうが	632	20.8	22.2	2.5
6	火	コッペパン ぎゅうにゅう	あつやきハム もやしのカレーサラダ コーンポタージュ	パン	さとう	牛乳 ツナ とり肉	ハム 豆乳	にんじん たまねぎ もやし かぼちゃ	きゅうり こまつな とうもろこし	603	27.9	23.4	2.6
7	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 じゃがいものみそしる	米	さとう じゃがいも	牛乳 油揚げ かつお節	とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん ブロッコリー とうもろこし えのきたけ	こまつな たまねぎ キャベツ	578	22.1	19.8	2.0
8	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク はるさめサラダ	米 油 はるさめ	じゃがいも さとう ごま油	牛乳 ぶた肉	だいず とり肉	たまねぎ にんじん きゅうり	もやし マッシュルーム	589	22.5	17.4	2.2
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばかんこくふうみやき めにA(ええ)あえ ※ かぼちゃのみそしる	米 ごま	さとう 油	牛乳 油揚げ 豆腐	とり肉 さば みそ	キャベツ にんじん 長ねぎ	ほうれんそう ごぼう かぼちゃ	562	24.9	17.5	2.0
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	にくだんごすぶたふう ツナのちゅうかあえ	米 でんぷん ごま油	さとう ごま 油	牛乳 ツナ	とり肉	にんじん たまねぎ きゅうり 干ししいたけ	こまつな・もやし にんにく・しょうが たけのこ えだまめ	619	22.9	18.5	1.9
14	水	ごはん ぎゅうにゅう	やさいコロッケ (ソース) やさいいため うすくずじる	米 小麦粉 じゃがいも	油 でんぷん パン粉	牛乳 さつま揚げ とり肉	ぶた肉 なると わかめ	にんじん にんにく えのきたけ しょうが	キャベツ きくらげ もやし たまねぎ	582	24.1	17.5	2.4
15	木	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ ブロッコリーサラダ	パン 油	スパゲッティ さとう	牛乳 だいず	ぶた肉	にんじん ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム にんにく	574	23.2	16.9	2.2
16	金	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	あじいそべフライ バンバンジーサラダ あつあげのみそしる	米 米粉めん ごま	油 パン粉	牛乳 あじ 生揚げ あおさ	とり肉 わかめ みそ	にんじん とうもろこし えのきたけ	きゅうり 大根	634	25.1	21.0	2.3
19	月	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	いわしあげだまフライ あさづけ にくじゃが きさポン	米 油 小麦粉	じゃがいも さとう パン粉	牛乳 いわし	ぶた肉 のり	にんじん たまねぎ しょうが	きゅうり キャベツ グリンピース	611	23.2	19.6	1.8
20	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりそぼろ キムチスープ ヨーグルト	米 油	さとう	牛乳 豆腐 みそ ぶた肉	とり肉 ヨーグルト だいず	にんじん たまねぎ 長ねぎ にら	もやし にんにく・しょうが えだまめ とうもろこし	576	30.9	14.3	1.9
21	水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき ごもくきんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる	米 さといも	さとう 油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ	さけ さつま揚げ 油揚げ	大根 ごぼう にんじん	えのきたけ さやいんげん	551	30.6	15.4	2.9
22	木	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば レモンかじゅうサラダ	パン ちゅうかめん	さとう 油	牛乳	ぶた肉	キャベツ たまねぎ 青ピーマン レモン	にんじん とうもろこし ブロッコリー	549	21.2	16.8	3.4
23	金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ひじきのマリネ ミニアセロラゼリー	米 油	さとう でんぷん	牛乳 だいず みそ ツナ	ぶた肉 豆腐 ひじき	たまねぎ にんじん 長ネギ にら	きゅうり とうもろこし にんにく・しょうが 干ししいたけ	587	25.1	16.8	2.1
26	月	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 あじつきこざかな	米 油 ごま	さつまいも さとう	牛乳 かたくちいわし	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	えだまめ しめじ にんにく しょうが	530	28.5	12.8	2.4
27	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまだれやき いそあえ にくだんごとはるさめのスープ	米 さとう はるさめ	油 ごま ごま油	牛乳 のり	とり肉 かまぼこ	もやし にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ 干ししいたけ	648	27.3	20.0	2.4
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため きゅうりのすのもの いちごとみかんのゼリー	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 生揚げ とり肉	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん 長ねぎ はくさい	もやし にら きゅうり にんにく・しょうが	530	28.5	12.8	2.4
29	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ハムサラダ コンソメスープ	パン さとう	油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 だいず	とり肉 ハム	にんじん たまねぎ キャベツ	ブロッコリー こまつな	567	22.1	14.5	1.5
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのささみカツ ぶたにくとだいこんのみそに クイッティオのサラダ かぼちゃプリン	米 油 米粉めん	じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 ツナ	にんじん ごぼう キャベツ	大根 しめじ きゅうり	628	26.9	24.1	2.6
平均値										596 kcal	25.3 g 17 %	18.2 g 27 %	2.2 g
小学校基準値										650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

＊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。

※9日提供の「めにA(ええ)あえ」はキャベツ・ほうれんそう・にんじんをごま和えにしたものです。目の健康に欠かせないビタミンAを意識した一品です。
詳しくは、今月号の「給食だより」をぜひご覧ください。

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。

※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。