11 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、「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 主食・飲み物 小袋など	こんだて おかず	おもなざいりょう 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	栄養素量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ごはん 牛乳	さけフライ(ソース) おかか和え みそちゃんこ お米のムース(ブルーベリーソース) 今日から新米	 米 油 パン粉 さとう じゃがいも	牛乳 さけ かつお節 ぶた肉 生揚げ みそ	もやし ブロッコリー にんじん にんにく 大根 しょうが にら キャベツ えのきたけ	826	33.1	23.9	2.7
4	水	ごはん 牛乳	肉だんご甘酢あん(2個) ひじきの煮物 ひっつみ汁 ラ・フランスゼリー	米 油 さとう ごま油 米粉めん	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ だいず ぶた肉	にんじん 長ねぎ 大根 こまつな はくさい えのきたけ	750	26.6	16.5	2.8
5	木	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 じゃがいも 油 さとう	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト しめじ とうもろこし ブロッコリー レモン	800	29.6	20.9	2.3
6	金	ごはん 牛乳	とりつくね 肉じゃが 切干大根のツナサラダ 11月8日は いい歯の日	米 油 じゃがいも さとう ごま油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉	にんじん たまねぎ えだまめ 切干しだいこん きゅうり レモン	805	29.2	23.8	2.9
9	月	ごはん 牛乳	ドライカレー ポトフ ぶどうゼリー	米 油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 だいず ウインナー とり肉	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん にんにく・しょうが 大根・セロリ キャベツ ブロッコリー	790	30.8	19.6	3.2
10	火	ごはん 牛乳	さば旨み干し 厚揚げとわかめのスープ ビーフン炒め	米 ごま 油 ビーフン ごま油 でんぷん さとう	牛乳 さば なると 生揚げ わかめ とり肉 ぶた肉	チンゲンサイ 長ねぎ 大根 えのきたけ にんじん たまねぎ にら もやし	758	34.9	22.4	2.6
11	水	ごはん 牛乳	たらのチリソースかけ ほうれん草ともやしのごま和え さつま汁	米 ごま ごま油 油 さつまいも さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ すけとうだら	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう はくさい 長ねぎ にんにく	785	32.9	22.6	3.0
12	木	黒糖パン 牛乳	グリルチキン クイッティオのサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも 油 ごま 米粉めん	牛乳 ツナ とり肉	とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	777	37.7	26.8	2.6
13	金	ごはん 牛乳	子ぎつねごはんの具 チキンナゲット(2個) 具だくさんみそ汁	米 油 さとう	牛乳 とり肉 だいず 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん えだまめ しょうが 大根 干ししいたけ こまつな 長ねぎ	793	35.1	28.5	2.9
16	月	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース 花野菜サラダ レタスのスープ	米 油 でんぷん	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 ツナ	トマト にんにく にんじん とうもろこし レタス えのきたけ ブロッコリー カリフラワー	783	32.5	26.7	2.4
17	火	コッペパン いちごジャム 牛乳	野菜コロッケ キャベツとささみのサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	パン ジャム 油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 豆乳 とり肉	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム きゅうり キャベツ	738	32.2	27.8	3.4
18	水	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	あじさんが焼き 春雨サラダ 大根のみそ汁 梨ゼリー	米 はるさめ	牛乳 のり あじ 生揚げ みそ ハム	大根 長ねぎ こまつな にんじん きゅうり キャベツ	786	29.5	23.5	2.7
19	木	ごはん 牛乳 ミルメーク	豚肉しゅうまい(3個) ナムル トックスープ	米 油 トック ごま油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ ハム	たまねぎ にんじん しょうが 長ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	780	28.3	18.3	2.9
20	金	ごはん 牛乳	キムチとたくあんごはんの具 厚焼きたまご 春雨スープ みかんゼリー	米 ごま ごま油 はるさめ 油	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉	はくさい 大根 長ねぎ にんじん にら たまねぎ キャベツ ほうれんそう	774	33.2	18.8	3.3
24	火	ごはん 牛乳	さばカレー煮 いそ和え 豚汁 豆乳プリン 11月24日は「和食の日」	米 ごま油 ごま さとう さつまいも	牛乳 さば のり ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん もやし ほうれんそう 大根 ごぼう 長ねぎ 干ししいたけ	779	30.7	21.9	2.6
25	水	ごはん 牛乳	マーボー大根 野菜のツナサラダ 春巻き	米 さとう 油 ごま油 でんぷん	牛乳 豆腐 ぶた肉 だいず みそ ツナ	にんじん 大根 たまねぎ 長ねぎ にら 干ししいたけ こまつな もやし	824	30.5	27.7	2.9
26	木	黒糖パン 牛乳	ミニチキン(2個) れんこんサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ウインナー だいず ツナ	たまねぎ にんじん セロリ トマト れんこん きゅうり とうもろこし にんにく	782	31.2	25.4	3.6
27	金	ごはん 牛乳	豚ごぼう あじフリッター(2個) すまし汁	米 さとう 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 あじ とり肉 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな 大根 たまねぎ 干ししいたけ しょうが	727	33.1	20.9	1.8
30	月	ごはん 牛乳	チキンカレー ひじきのマリネ ウエハース(バニラ)	米 油 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 だいず ひじき ぶた肉	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく しょうが	785	30.9	21.3	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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
平均値	781 kcal	31.7 g 16 %	23.0 g 27 %	2.8 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

11月は「食育月間」です。木更津市の食育の取組をイオンモール木更津で紹介します。
学校給食についてのポスターもありますので、お買い物ついでに、ぜひ足を運んでください！
展示期間：10月31日(土)～11月15日(日)
場所：イオンモール木更津2階　サイゼリア前ガラス面



11月期の給食費の振替日は11月30日(月)です。
前日までに振替口座への入金をお願いします。

