11　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、「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 しゅしょく・のみもの こぶくろなど	こんだて おかず	おもなざいりょう おもにエネルギーのもとになる	おもなざいりょう おもに体をつくるもとになる	おもなざいりょう おも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 ぎゅうにゅう	さばうまみほし おかかあえ みそちゃんこ おこめのムース(ブルーベリーソース) 今日から新米	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 さば 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・しょうが 大根 キャベツ にら えのきたけ	574	27.5	20.8	2.1
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	たらのチリソースかけ ひじきのにもの ひっつみじる ぶどうゼリー	米 油 さとう ごま油 米粉めん	牛乳 すけとうだら ひじき とり肉 だいず 油揚げ ぶた肉	にんにく 長ねぎ にんじん こまつな 大根 えのきたけ はくさい	585	25.4	16.3	2.4
5	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク レモンかじゅうサラダ 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	598	23.9	17.8	1.9
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	とんかつ にくじゃが きりぼしだいこんのツナサラダ 11月8日は いい歯の日	米 油 じゃがいも さとう ごま油 パン粉	牛乳 ぶた肉 ツナ	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	625	23.5	21.8	2.1
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー ポトフ ラ・フランスゼリー	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	580	24.3	16.7	2.6
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	さけフライ (ソース) あつあげとわかめのスープ ビーフンいため	米 パン粉 油 ごま ごま油 ビーフン でんぷん さとう	牛乳 さけ 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	627	30.3	20.9	2.1
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごあまずあん(2こ) ほうれんそうともやしのごまあえ さつまじる	米 ごま ごま油 油 さつまいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	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	579	22.7	18.3	2.2
12	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	とうにゅうコロッケ クイッティオのサラダ コンソメスープ	パン パン粉 油 じゃがいも 米粉めん ごま	牛乳 豆乳 とり肉 ツナ	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	648	23.0	24.9	2.1
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	こぎつねごはんのぐ チキンナゲット(2こ) ぐだくさんみそしる	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	598	28.6	24.5	2.4
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	ハンバーグケチャップソース はなやさいサラダ 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	604	25.5	22.1	2.0
17	火	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう	グリルチキン キャベツとささみのサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	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	600	34.0	24.5	2.5
18	水	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	あじさんがやき はるさめサラダ だいこんのみそしる なしゼリー	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	576	22.5	19.1	2.1
19	木	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき 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	590	18.5	20.0	2.3
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	キムチとたくあんごはんのぐ あつやきたまご はるさめスープ	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	535	26.1	16.2	2.3
24	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばカレーに いそあえ とんじる とうにゅうプリン 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	608	26.0	20.4	2.2
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーだいこん やさいのツナサラダ ぼうぎょうざ	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	581	26.8	19.3	2.4
26	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのささみカツ 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 米粉	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	644	27.1	23.9	2.4
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたごぼう おさかなとやさいのステーキ(たら) すましじる	米 さとう 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 すけとうだら 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	570	25.6	21.0	1.9
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ひじきのマリネ みかんゼリー	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 きゅうり にんじん しょうが にんにく	590	24.0	16.6	2.3

＊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。

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



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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
平均値	595 kcal	25.5 g 17 %	20.3 g 31 %	2.2 g
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。