10 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。「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 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	おもなざいりょう 主に体をつくるもとになる	おもなざいりょう 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
1	木	ごはん 牛乳	松風焼き 豚ごぼう わかめスープ いちごとみかんのゼリー	米 さとう 油 トック ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 おから とり肉	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ もやし・長ねぎ 干ししいたけ	792	30.3	16.4	3.1
2	金	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ れんこんサラダ 厚揚げの中華煮	米 さとう でんぷん 油 ごま	牛乳 とり肉 生揚げ ぶた肉	にんじん れんこん たまねぎ はくさい しょうが たけのこ 干ししいたけ キャベツ・きゅうり	860	33.0	30.2	2.3
5	月	ごはん 牛乳	チヂミ ナムル みそちゃんこ	米 さとう ごま油 ごま 油 はるさめ 米粉	牛乳 ハム 豆腐 とり肉 油揚げ みそ	にんじん にら もやし にんにく ほうれんそう 干ししいたけ 大根 しょうが	784	25.8	24.9	3.2
6	火	コッペパン 牛乳	野菜コロッケ (ソース) もやしのカレーサラダ コーンポタージュ	パン 油 さとう パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 ツナ 豆乳	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな もやし とうもろこし かぼちゃ	757	28.0	26.2	3.3
7	水	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーおかか和え じゃがいものみそ汁	米 さとう 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ みそ かつお節	にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ とうもろこし にんにく えのきたけ しょうが	769	33.6	19.7	2.7
8	木	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク 春雨サラダ チーズ	米 じゃがいも 油 さとう はるさめ ごま油	牛乳 だいず ぶた肉 とり肉 チーズ	たまねぎ もやし にんじん マッシュルーム きゅうり	789	29.6	22.8	3.1
9	金	ごはん 牛乳	さばの韓国風味焼き 目にA(ええ)和え ※ かぼちゃのみそ汁	米 さとう ごま 油	牛乳 とり肉 油揚げ さば 豆腐 みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう 長ねぎ かぼちゃ	718	30.4	20.2	2.5
13	火	ごはん 牛乳 ミルメーク	肉団子酢豚風 ツナの中華和え	米 さとう でんぷん ごま ごま油 油	牛乳 とり肉 ツナ	にんじん こまつな たまねぎ にんにく・しょうが 干ししいたけ たけのこ もやし・きゅうり えだまめ	775	27.4	21.1	2.4
14	水	ごはん 牛乳	あつやきハム 野菜炒め うすくず汁	米 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ なると とり肉 わかめ ハム	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ えのきたけ もやし にんにく しょうが	719	35.3	20.5	3.0
15	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳	ミートソースパスタ ブロッコリーサラダ	パン スパゲッティ 油 さとう	牛乳 ぶた肉 だいず	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし にんにく	720	28.8	20.1	2.9
16	金	ごはん 牛乳	さけの塩焼き バンバンジーサラダ 厚揚げのみそ汁	米 油 米粉めん ごま	牛乳 とり肉 さけ わかめ 生揚げ みそ	にんじん きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ	738	35.2	18.6	3.5
19	月	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	いわしのオレンジ煮 浅漬け 肉じゃが きさポン	米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 ぶた肉 いわし のり	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが グリンピース オレンジ	733	29.3	17.8	2.6
20	火	ごはん 牛乳	鶏そぼろ キムチスープ ヨーグルト	米 さとう 油	牛乳 とり肉 豆腐 ヨーグルト みそ だいず ぶた肉	にんじん もやし たまねぎ にんにく・しょうが 長ねぎ えだまめ にら とうもろこし	727	38.0	16.2	2.4
21	水	ごはん ふりかけ 牛乳	あじ磯辺フライ 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	米 さとう さといも 油 パン粉	牛乳 あじ ぶた肉 さつま揚げ かまぼこ 油揚げ みそ あおさ	大根 えのきたけ ごぼう さやいんげん にんじん	744	31.0	21.9	2.8
22	木	コッペパン 牛乳	焼きそば チキンナゲット(2個) レモン果汁サラダ	パン さとう ちゅうかめん 油	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ブロッコリー レモン	774	30.6	24.0	4.7
23	金	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 ひじきのマリネ 豚肉シュウマイ(2個) ミニアセロラゼリー	米 さとう 油 でんぷん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 だいず 豆腐 みそ ひじき ツナ	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし 長ネギ にんにく・しょうが にら 干ししいたけ	814	35.2	22.4	3.0
26	月	ごはん 牛乳	秋の香りカレー 花野菜サラダ 味付小魚	米 さつまいも 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 かたくちいわし ぶた肉	たまねぎ えだまめ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく キャベツ しょうが	826	33.2	23.6	3.1
27	火	ごはん 牛乳	ポテトとお米のささみカツ 磯和え 肉団子と春雨のスープ	米 油 さとう ごま はるさめ じゃがいも ごま油	牛乳 とり肉 のり かまぼこ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな 干ししいたけ	709	28.5	18.9	2.1
28	水	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ炒め きゅうりの酢の物 カスタード風クレープ(米粉・豆乳)	米 油 はるさめ さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ とり肉	たまねぎ もやし にんじん にら 長ねぎ きゅうり はくさい にんにく・しょうが	756	27.7	20.8	1.9
29	木	黒糖パン 牛乳	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 油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム だいず	にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな キャベツ	805	33.7	29.6	3.3
30	金	ごはん 牛乳	鶏肉のごまだれ焼き 豚肉と大根のみそ煮 クイッティオのサラダ かぼちゃプリン	米 ごま 油 さとう 米粉めん	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ みそ	にんじん 大根 ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	763	37.8	16.8	2.5
						平均値	765 kcal	31.5 g 16 %	21.5 g 25 %	2.8 g
						中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g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。

中学校給食の1食分あたりの食塩相当量基準は 2.5ｇ未満です。

10月期の給食費の振替日は、11月2日(月)です。前日までに振替口座への入金をお願いします。

※9日提供の「目にA(ええ)和え」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。

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合