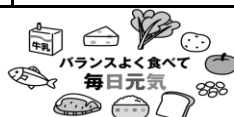


令和 元年 8・9 月分こんだて予定表（小学校）

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	 こんだて名	 おもに体をつくる もとになるもの	おもなさいりょうとばたらき			えいようか	
				おもに体の調子を 整えるもの	おもにエネルギー になるもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
29	木	ごはん 牛にゅう ブドウゼリー  きみびん	ポークカレー キャベツとウィンナーのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー いんげんまめ とうにゅう	にんじん キャベツ しょうが とうもろこし たまねぎ りんご にんにく	こめ あぶら ゼリー カレー じゃがいも	681	22.6
30	金	ごはん チーズはんぺんフライ ぶた肉とキャベツのみそいため	牛にゅう (ソース) わかめスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく なると とうふ わかめ みそ	キャベツ ピーマン たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ にんにく	こめ ごま パンこ さとう こむぎこ	601	24.2
2	月	ごはん 牛にゅう はちみつレモンゼリー	ぶたどんの具 ワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな しょうが しらたき ねぎ もやし	こめ さとう ゼリー あぶら こむぎこ	658	23.6
3	火	バターロールパン ペンネのミートソースあえ フルーツポンチ	牛にゅう チキンレモンハーブ焼き チキンレモンハーブ 焼きはひとり2こです	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト グリーンピース もも みかん パインアップル	パン さとう ゼリー ペンネ あぶら	685	25.8
4	水	ごはん 牛にゅう 肉じゃが しろみざかなは ひとり2こです	(のりふりかけ) さばのみそに きよほう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば のり みそ	にんじん しらたき たまねぎ グリーンピース ぶどう	こめ じゃがいも あぶら さとう	673	27.5
5	木	ごはん しろうみざかなのチリソースがけ うすらたまごマロニーのスープ	牛にゅう ぶた肉とやさいのほそぎりいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン にんにく しょうが もやし たけのこ	こめ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら でんぶん マロニー	666	26.0
6	金	ごはん キャベツメンチ ごもくきんぴら	牛にゅう (ソース) じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまあげ とりにく わかめ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ さとう	674	22.1
9	月	ごはん とりにくのレモンじょうゆ焼き キャベツとあぶらあげのみそしる	牛にゅう きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ とうふ あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ キャベツ さやいんげん レモン こんにゃく	こめ ごまあぶら さとう	602	29.9
10	火	セルフバーガー【丸パン ・ゆでキャベツ 牛にゅう りんごゼリー	・えびカツ ・(ソース) ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	パン パンこ マカロニ ゼリー あぶら こむぎこ じゃがいも	617	23.7
11	水	ごはん 牛にゅう (和風たまねぎドレッシング)	ハッシュドポーク カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク	たまねぎ グリーンピース セロリ ブロッコリー とうもろこし にんにく	こめ あぶら ドレッシング じゃがいも こむぎこ	603	22.6
12	木	ごはん 牛にゅう こんさいじる	(おさかなふりかけ) さんまのかば焼き風	ぎゅうにゅう さんま みそ とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな ほししいたけ ごぼう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	655	25.0
13	金	ごはん 牛にゅう マーボーとうふ	(かん国風味つけのり) 焼きぎょうざ お月見ゼリー 焼きぎょうざは ひとり2こです	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ のり	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にら キャベツ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう ゼリー ごまあぶら でんぶん こむぎこ	654	23.4
17	火	食パン 牛にゅう こまつなとコーンのソテー	(りんごジャム) ポークビーンズ あおのりこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめ いわず ウィンナー	にんじん たまねぎ こまつな しめじ とうもろこし	パン じゃがいも ジャム あぶら	644	28.1
18	水	ごはん さばの南ばんづけ こまつなのみそしる	牛にゅう こんにゃくのいりに	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ しょうが	こめ さとう あぶら ごま	660	26.8
19	木	ごはん 牛にゅう アセロラゼリー	ピピンバの具 トック入りスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ねぎ にら もやし しょうが にんにく	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら トック ゼリー	600	24.7
20	金	ごはん とりのからあげ かきたまじる	牛にゅう ハムともやしのちゅうかいため	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが にんにく	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん	601	27.8
24	火	コッペパン 牛にゅう ちゃんぽん	(チョコクリーム) 白ごまフランク ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ いか なると ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく	パン あぶら チョコクリーム ごまあぶら ちゃんぽんめん ごま	632	30.1
25	水	ごはん チキンみそカツ とうふのすましじる	牛にゅう ミニがんものそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく がんもどき なると とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ グリーンピース	こめ さとう こむぎこ あぶら でんぶん パンこ	686	29.6
26	木	きのこごはん しろうみざかなのフライ さつまじる	牛にゅう (ソース) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ あぶらあげ みそ	しめじ にんじん こんにゃく りんご まいたけ だいこん ねぎ	こめ パンこ さつまいも あぶら こむぎこ	669	23.6
27	金	ごはん ハンバーグアップルソースがけ たまごスープ	牛にゅう ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん りんご パセリ	こめ さとう バター あぶら じゃがいも でんぶん	701	27.2
30	月	ごはん 牛にゅう	ひよこ豆入りキーマカレー ブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ ウィンナー スキムミルク	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー しょうが にんにく	こめ カレー あぶら	649	25.9

*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。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1杯分 の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯分 の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	648	25.7	19.4	2.6
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満