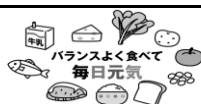


令和 元年 8・9 月分こんだて予定表（中学校）

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	 きみびん	こんだて名		主な材料と働き			栄養価			
					1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
					主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	脂質 g	食塩相当量 g		
29	木	セルフバーガー【丸パン・ゆでキャベツ牛乳ブドウゼリー】	・えびカツ・(ソース)ABCスープ	牛乳 とり肉	えび	にんじん 小松菜 キャベツ	とうもろこし たまねぎ	パン 油 パン粉 ゼリー	マカロニ 小麦粉 じゃがいも	750 23.7	26.9 3.5
30	金	ごはん牛乳冷凍パイ	ポークカレーキャベツとウィンナーのソテー	牛乳 いんげん豆 ウィンナー	ぶた肉 豆腐	にんじん りんご しょうが にんにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし パインアップル	こめ カレーウ	じゃがいも 油	874 21.1	27.4 2.9
2	月	ごはんキャベツメンチ五目きんぴら	牛乳(ソース)じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	とり肉 さつまあげ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ	ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ パン粉 ごま油 じゃがいも	油 小麦粉 ごま さとう	864 25.5	26.9 3.5
3	火	ごはん白身魚のチリソースがけうずらたまごとマロニーのスープ	牛乳ぶた肉と野菜の細切り炒め	牛乳 ぶた肉 ハム	たら うずらたまご	にんじん しょうが だけのこ もやし 小松菜	たまねぎ にんにく 干しいたけ ピーマン	こめ ごま油 小麦粉 さとう	油 でんぶん マロニー	812 26.2	29.8 3.0
4	水	ごはん牛乳はちみつレモンゼリー	ぶた丼の具ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	ぶた肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜	しらたき ねぎ もやし しょうが	こめ さとう ゼリー	油 小麦粉	801 14.6	27.9 3.2
5	木	バターロールパンパンネのミートソースあえフルーツポンチ	牛乳チキンレモンハーブ焼き	牛乳 こなチーズ	ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もも みかん パインアップル	にんにく トマト	パン さとう ゼリー	ペンネ 油	850 24.4	29.9 3.3
6	金	ごはん牛乳肉じゃが	(のりふりかけ)さばのみそ煮巨峰	牛乳 さば のり	ぶた肉 みそ	にんじん しらたき ぶどう	たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも	油 さとう	861 22.5	34.5 2.4
9	月	ごはん牛乳(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青のり小魚	牛乳 こなチーズ いわし	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー とうもろこし	にんじん セロリ カリフラワー にんにく	こめ 油 ドレッシング	じゃがいも 小麦粉	802 16.0	29.9 2.8
10	火	ごはんとり肉のレモンしょうゆ焼きキャベツとあぶらあげのみそ汁	牛乳切干大根のいため煮	牛乳 ぶた肉 さつまあげ みそ	とり肉 豆腐 あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん 干しいたけ キャベツ レモン	たまねぎ さやいんげん こんにゃく	こめ ごま油	さとう	751 17.7	35.2 3.1
11	水	ごはん牛乳マーボー豆腐	(韓国風味つけのり)焼きぎょうざりんご	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 豆腐 のり	にんじん 干しいたけ だけのこ しょうが にんにく りんご	たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ 油 さとう	ごま油 でんぶん 小麦粉	758 18.6	26.9 2.5
12	木	コッペパン牛乳ちゃんぽん	(なしジャム)白ごまフランクヨーグルト	牛乳 ぶた肉 なると	ソーセージ いか ヨーグルト	にんじん ねぎ キャベツ にんにく	しょうが チンゲンサイ もやし	パン 油 ちゃんぽんめん	ジャム ごま油 ごま	737 20.4	34.0 3.9
13	金	ごはん牛乳根菜汁	(お魚ふりかけ)さんまのかば焼き風お月見ゼリー	牛乳 さんま みそ	とり肉 あぶらあげ	にんじん 小松菜 ごぼう	だいこん 干しいたけ	こめ 油 でんぶん	さとう ごま ゼリー	854 27.6	30.9 3.3
17	火	ごはんさばの南ばんづけ小松菜のみそ汁	牛乳こんにゃくの炒り煮	牛乳 とり肉 豆腐	さば あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ	こまつな ごぼう さやいんげん しょうが	こめ さとう 油 ごま	829 28.1	32.2 2.9	
18	水	ごはんとりのからあげかきたま汁	牛乳ハムともやしの中華炒め	牛乳 たまご ハム	とり肉 豆腐	にんじん 干しいたけ もやし しょうが	こまつな ピーマン ねぎ にんにく	こめ ごま油	油 でんぶん	751 22.3	32.9 2.7
19	木	食パン牛乳ジャーマンポテト	(チョコクリーム)ハンバーグデミグラスソースがけコンソメスープ	牛乳 とり肉	ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	にんじん キャベツ	パン さとう バター	チョコクリーム じゃがいも 油	835 28.0	31.2 4.3
20	金	ごはん牛乳アセロラゼリー	ビビンバの具トック入りスープ	牛乳 とり肉	ぶた肉 みそ	にんじん きくらげ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく	たまねぎ こんにゃく ねぎ にんにく	こめ ごま油 さとう ごま	油 トック ゼリー	744 15.7	29.3 2.6
24	火	きのこごはん白身魚のフライさつま汁	牛乳(ソース)りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	ホキ あぶらあげ	にんじん こんにゃく しめじ	だいこん ねぎ まいたけ	こめ パン粉 さつまいも	油 小麦粉 ゼリー	841 22.5	28.1 3.6
25	水	ごはんシュウマイたまごスープ	牛乳ぶた肉とキャベツのみそ炒め	牛乳 とり肉 たまご	ぶた肉 豆腐 みそ	キャベツ ピーマン たまねぎ しょうが	にんじん 小松菜 にんにく	こめ 油 でんぶん	小麦粉 さとう	803 23.5	31.3 2.8
26	木	食パン牛乳小松菜とコーンのソテー	(りんごジャム)ポークビーンズヨーグルト	牛乳 だいず ひよこまめ ヨーグルト	ぶた肉 ベーコン ウィンナー	にんじん 小松菜 しめじ	たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	ジャム 油	829 23.4	32.5 3.4
27	金	ごはんチキンみそカツ豆腐のすまし汁	牛乳ミニがんものそぼろ煮	牛乳 ぶた肉 なると みそ	とり肉 がんもどき 豆腐	にんじん 小松菜 グリーンピース	たまねぎ えのきだけ	こめ さとう パン粉	油 でんぶん 小麦粉	852 28.9	35.1 3.2
30	月	ごはん牛乳(韓国風ドレッシング)	ひよこ豆入りキーマカレーブロッコリーとキャベツのサラダチーズ	牛乳 ひよこまめ チーズ	ぶた肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー しょうが	トマト とうもろこし にんにく	こめ カレーウ ドレッシング	油	855 22.9	32.0 3.6

*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1kgあたり の13~20%】	脂質 (g) 【摂取1kgあたり の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	812	30.7	22.6	3.2
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満