

令和 2年



1 月分こんだて予定表 (小学校)

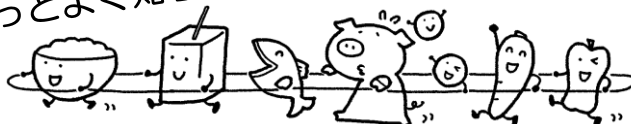
君津市学校給食共同調理場

日	曜日	きみびん	こんだて名		おもなさいりょうとはたらき			えいようか			
					おもに体をつくる ものになるもの	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 脂質 g	たんぱく質 g 食塩相当量 g		
7	火	コッパン 牛乳 ハムとこまつなのソテー	チョコ大豆クリーム ししゃもフリッター みそラーメン	牛乳 ししゃも みそ	ぶた肉 ハム 大豆	にんにく ねぎ しょうが ほししいたけ こまつな とうもろこし にんじん キャベツ たら もやし たまねぎ	パン 油 ごま油	チョコクリーム めん こむぎこ	741 37.3	25.2 3.0	
8	水	ごはん はるまき わかめスープ	牛乳 ぶたキムチいため セノビーゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	わかめ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ たら もやし はくさい ねぎ とうもろこし	米 油 ごま	ゼリー さとう はるまきの皮	675 22.1	19.4 2.4	
9	木	ごはん 牛乳 はくさいのおかかあえ	のりのつくだに さばの文化ぼし とうふとわかめのみそしる	牛乳 さば とうふ わかめ	のり かつおぶし 油あげ みそ	はくさい にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	米 さとう	さとう	620 22.6	23.4 2.8	
10	金	ごはん 牛乳 すき焼き風に マスカットゼリー	ひじきふりかけ しらすとあおさの入ったたまご焼き もち入りすましじる	牛乳 たまご とうふ しらす	ひじき ぶた肉 なると あおさ	にんじん たまねぎ ねぎ しらたき はくさい ほししいたけ えのきたけ 三つ葉	米 さとう ゼリー ごま	油 もち ふ	694 18.9	22.3 2.7	
14	火	食パン 牛乳 こぶくろソース みそクリームシチュー	チョコクリーム とんかつ ゆでキャベツ	牛乳 スキムミルク チーズ ぶた肉	とり肉 いんげん豆 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし しめじ ブロッコリー カリフラワー	パン バター じゃがいも パンこ	こむぎこ 油 チョコクリーム でんぶん	660 25.3	26.7 2.3	
15	水	ごはん さばの青じそさいきょう焼き かぶとあつあげのみそしる	牛乳 切りぼし大根のいために こぶくろ黒豆	牛乳 さつまあげ みそ さば	とり肉 あつあげ 大豆	にんじん さやいんげん 切ぼし大根 ほししいたけ かぶ こまつな	米 油	さとう	659 23.3	28.0 2.0	
16	木	ごはん とり肉のねぎしお焼き とんじる	牛乳 たまごとじ いよかん	牛乳 とうふ みそ とり肉	ぶた肉 油あげ たまご	レモン たまねぎ こまつな 三つ葉 にんじん ごぼう ねぎ 大根 いよかん こんにゃく	米 でんぶん 油	さとう じゃがいも ごま油	661 19.2	34.0 2.5	
17	金	ごはん 牛乳 五目金平 ヨーグルト	のりふりかけ いわしのさんが焼き こまつなじる	牛乳 ヨーグルト ぶた肉 魚肉めん	のり さつまあげ いわし とり肉	ごぼう にんじん こんにゃく えだ豆 ねぎ こまつな たまねぎ	米 さとう	油	658 15.9	29.5 2.5	
20	月	ごはん 牛乳 ひじきのいために	野さいふりかけ ジャンボとりのからあげ 大根と油あげのみそしる	牛乳 さつまあげ ひじき みそ	とり肉 大豆 油あげ	しょうが にんにく にんじん えだ豆 大根 こまつな ねぎ	米 でんぶん 油	ごま こむぎこ さとう	636 21.1	29.1 2.4	
21	火	コッパン 牛乳 ツナサラダ 焼きそば	いちごジャム あじのフリッター ごまドレッシング	牛乳 あじ	ぶた肉 ツナ	にんじん ピーマン キャベツ もやし 三つ葉 大根 いちご	パン めん こむぎこ ジャム	油 ドレッシング ごま	679 27.6	24.2 2.5	
22	水	ごはん 牛乳 ポークカレー こまつなとコーンのソテー	牛乳 白ごまフランク	牛乳 ぶた肉 ベーコン	いんげん豆 ソーセージ とり肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース りんご しめじ こまつな とうもろこし	米 油 カレー	じゃがいも さとう ルウ	733 25.5	27.9 2.8	
23	木	ごはん 牛乳 ストロベリーカスタードタルト	ぶたどんのぐ 油あげとなめこのみそしる	牛乳 油あげ みそ	ぶた肉 とうふ たまご	たまねぎ しらたき えだ豆 にんにく なめこ こまつな ねぎ いちご	米 さとう	油 タルト	705 23.0	27.8 2.2	
全 国 学 校 き ゃ う 食 週 間	24	金	ごはん さけのしお焼き じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 こまつなごまあえ 学校きゅう食週間ミルクプリン	牛乳 油あげ みそ	さけ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん	米 じゃがいも	ごま プリン	589 15.0	25.9 2.4
	27	月	ごはん 金平つみ焼き 大根とこまつなのみそしる	牛乳 ぶた肉とこんさいのふくめに	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 油あげ とうふ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ 大根 こまつな	米 さとう	油 ごま	600 17.2	24.8 2.2
	28	火	ごはん 花野さいサラダ ビーフシチュー	牛乳 イタリアンドレッシング	牛乳 牛肉	きなこ みそ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし セロリ トマト マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ルウ	638 23.7	19.7 2.7
	29	水	ごはん とり肉のきのこソースがけ もずく入りかき玉じる	牛乳 ちりめんとこまつなごまいため	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ もずく	とり肉 あつあげ たまご	しょうが にんにく えのきたけ まいたけ りんご にんじん こまつな しめじ ねぎ ほししいたけ	米 バター 油	さとう ごま でんぶん	643 18.7	34.0 2.5
	30	木	ごはん ハンバーグ ささみとブロッコリーのソテー みかんゼリー	牛乳 こぶくろトマトケチャップ じゃがベースーフ	牛乳 ベーコン	とり肉 ぶた肉	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも	油 ゼリー	668 19.6	25.4 2.2
31	金	ごはん カレーピラフ ミルク ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	牛乳 チキンナゲット 和風たまねぎドレッシング	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ しめじ	米 じゃがいも	ミルク パンこ ドレッシング	621 19.0	21.1 3.5	

*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。

学校きゅう食

についてもっとよく知ろう！



みんなで食べるとおいしいね



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取13歳- の13~20%】	脂質(g) 【摂取13歳- の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	660	26.0	21.9	2.5
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満