

# 令和2年 10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	おもなざいりょうとはたらき						えいようか	
			おもに体をつくる もとなるもの		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	たんぱく質 g
1	木	ごはん いわしのかば焼き風 油あげとなめこのみそしる	牛乳 いかとさといものにも お月見ゼリー	いわし いか とうふ	にんにく たまねぎ なめこ ねぎ	しょうが こまつな こまつな	米 さとう ゼリー	油 さといも	659	26.6
									19.5	2.3
2	金	ごはん 焼ききょうざ(2こ) マーボーとうふ	牛乳 ささみともやしのちゅうかサラダ	とうふ ぶた肉 とり肉	キャベツ にんにく しょうが ねぎ たけのこ	もやし こまつな にんにく ほししいたけ	米 さとう でんぶん ごむぎこ	油 ごま油 ドレッシング	655	26.6
									20.0	2.2
5	月	「にんたまいため」は にんにくとたまごのいためものです! ごはん 牛乳 にんたまいため	牛乳 ひじきふりかけ さばのうまみ干し ぶた肉とこまつなのみそしる	ひじき たまご みそ	にんにく こまつな ねぎ	しょうが こまつな	米 さとう	油 ごま	634	27.0
									23.0	2.1
6	火	食パン 牛乳 つけめん(ちゅうかめん) 味つけ小魚	チョコクリーム たこナゲット(2こ) つけじる	たこ みそ いわし いか	にんにく しょうが ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	しょうが にんにく もやし ほししいたけ	パン 油 ごま油	チョコクリーム めん	702	23.7
									33.1	2.8
7	水	ごはん ピピンパの具(いため肉) マロニースープ	牛乳 ナムル ヨーグルト	牛肉 なると	ほししいたけ にんにく もやし たまねぎ キャベツ	ねぎ こまつな にんにく キャベツ	米 油 ごま油	さとう マロニー	626	24.1
									16.7	2.2
8	木	ごはん ぶたキムチどんの具 いもけんぴ&小魚	牛乳 みそワタンスープ	みそ いわし	ねぎ もやし たまねぎ はくさい 切りほし大根 にんにく	たまねぎ こまつな キャベツ にんにく	米 ごむぎこ ごま油	さとう 油 さつまいも	608	28.3
									15.6	3.1
9	金	ごはん とり肉のねぎしお焼き こんさいじる	牛乳 切りほし大根のいために ブルーベリーゼリー	とり肉 さつまあげ あぶらあげ	ねぎ にんにく しょうが にんにく さやいんげん ほししいたけ	レモン 大根 切りほし大根 ごぼう	米 油 ごま油	さとう ごま ゼリー	641	29.8
									17.9	2.2
12	月	ごはん 焼きさけのタルタルソースがけ オニオンスープ	牛乳 こまつなとコーンのソテー	さけ ウィンナー	たまねぎ レモン パセリ とうもろこし にんにく	にんにく しょうが こまつな グリーンピース	米 さとう	油 パンこ	673	24.5
									26.5	2.0
13	火	食パン 牛乳 ポークビーンズ	キャラメルクリーム お魚ナゲット(2こ) フルーツポンチ	大豆 たちうお あじ たら	セロリー にんにく たまねぎ プロックリー りんご	たまねぎ しめじ みかん もも	パン 油 ごむぎこ しらたま	キャラメル じゃがいも ゼリー	703	23.8
									21.5	2.1
14	水	ごはん さばの立田おろしだれがけ わかめとじゃがいものみそしる	牛乳 キャベツのおかかあえ	さば かつおぶし わかめ	だいこん レモン もやし	ねぎ キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぶん	油 じゃがいも	661	21.8
									24.8	1.9
15	木	ごはん ポークカレー	牛乳 ツナとこまつなのソテー	いんげんまめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース こまつな とうもろこし	しょうが たまねぎ りんご	米 油 カレールー	じゃがいも さとう	616	20.7
									15.1	2.0
16	金	ちらしずし きんしたまご 牛乳 りんごのタルト	(こぶくろきざみのり えだまめ) とんじる	のり ぶた肉 油あげ	えだまめ にんにく しょうが にんにく	だいこん ごぼう ねぎ たけのこ れんこん	米 じゃがいも ごま油	さとう 油 タルト	694	23.9
									20.3	2.5
19	月	ごはん いわしのうめに とうふと大根のみそしる	牛乳 五目金平 オレンジ	いわし さつまあげ みそ	ごぼう オレンジ だいこん うめ	にんにく しょうが にんにく えだまめ こまつな	米 さとう	油	654	27.9
									21.0	2.5
20	火	きなこあげパン 花やさいサラダ ビーフシチュー	牛乳 ごまドレッシング	きなこ みそ	プロックリー とうもろこし にんにく セロリー にんにく	カリフラワー マッシュルーム たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも 油 ごま	ドレッシング さとう ごむぎこ	670	21.8
									28.4	2.8
21	水	ごはん さばのごまだれがけ こまつなじる	牛乳 はくさいのおかかあえ かみかみグミ	さば ぶた肉 魚肉めん	はくさい ねぎ	にんにく こまつな	米 さとう グミ	ごま でんぶん	647	25.4
									21.8	2.0
22	木	ごはん ぶたどんの具 いちごのクレープ	牛乳 あつあげとやさいのみそしる	ぶた肉 みそ	たまねぎ えだまめ にんにく にんにく だいこん	こまつな にんにく だいこん	米 さとう	油 クレープ	660	26.9
									19.1	1.9
23	金	ごはん ちゅうカラピオリ とり肉と大根のスープ	牛乳 きゅうりのうめおかかあえ 味つけ小魚	ツナ とり肉 ぶた肉	キャベツ にんにく だいこん ねぎ	きゅうり うめ こまつな	米 ごま	さとう ごま油	651	25.3
									21.9	2.4
26	月	ごはん さけの西京焼き とり肉ととうふのすまし汁	牛乳 切りほし大根のキムチいため セノビーゼリー	さけ とり肉 みそ	にんにく しょうが もやし ゆず 切りほし大根 にんにく みつば	こまつな はくさい えのきたけ	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま	624	27.5
									17.3	2.1
27	火	食パン 牛乳 きのこのクリームスパゲティ	ブルーベリージャム とり肉のレモンバターソースがけ プロックリーサラダ	とり肉 チーズ	たまねぎ レモン にんにく プロックリー こまつな とうもろこし	カリフラワー しめじ えのきたけ	パン さとう ドレッシング 油	ジャム バター スパゲティ	637	29.7
									22.5	2.8
28	水	黒毛和牛(くろげわぎゅう)の サイコロステーキ コンソメスープ	牛乳 ツナ入りポテトソテー	牛肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんにく キャベツ	とうもろこし えだまめ かぶ	米 でんぶん 油	さとう じゃがいも	627	28.3
									18.6	2.3
29	木	ごはん 牛乳 わかめスープ	のりふりかけ すぶた りんご	のり なると	りんご にんにく ほししいたけ えのきたけ	たまねぎ ピーマン とうもろこし ねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	618	22.2
									15.7	2.8
30	金	ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ パンプキンポターージュ	牛乳 いんげんソテー ミックスペリープリン	とり肉 ツナ	えのきたけ とうもろこし さやいんげん たまねぎ	にんにく もやし かぼちゃ パセリ	米 ごむぎこ じゃがいも プリン	油 さとう バター	694	22.9
									20.7	1.9

\*都合により、食材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。  
\*28日(水)のサイコロステーキは千葉県「和牛肉等国産牛肉の学校給食への提供」事業を活用したもので、牛肉の費用は事業の主催者が負担します。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1杯* の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯* の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	652	25.3	20.9	2.3
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満