

令和3年



5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 きみびん	5月5日は "こどもの日"です	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	たんぱく質 g
6	木	ごはん ハンバーグおろしソースかけ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 キャベツとコーンのソテー こどもの日ゼリー	牛乳 ワインナー とり肉	ぶた肉 ベーコン	しょうが 大根 キャベツ しめじ とうもろこし ブロッコリー にんじん	米 油 ゼリー	さとう じゃがいも
							720	24.1
							22.6	2.1
7	金	ごはん とり肉のバーベキューソースかけ コンソメスープ	牛乳 スパゲッティソテー	牛乳 ツナ	とり肉	たまねぎ りんご にんじん とうもろこし キャベツ グリンピース こまつな	米 スパゲッティ 油 じゃがいも	さとう 油
							637	30.6
							15.5	2.2
10	月	ごはん あつ焼きたまご じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 ぶたどんの具	牛乳 ぶた肉 わかめ	たまご 油あげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	米 さとう	油 じゃがいも
							644	29.9
							17.9	2.5
11	火	食パン 牛乳 もやしのカレーソテー 豆乳プリン	キャラメルクリーム チーズオムレツ ABCスープ	牛乳 ハム チーズ	たまご とり肉 とうにゅう	にんじん ピーマン とうもろこし チングンサイ	パン 油 プリン	キャラメルクリーム マカロニ
							636	21.4
							23.3	2.9
12	水	ごはん えびシュウマイ（2c） ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ハムともやしのちゅうかいため	牛乳 とり肉 たまご たら	ハム とうふ えび	もやし ピーマン にんじん とうもろこし こまつな	米 ごま油 でんぶん こむぎこ	油 でんぶん
							589	22.9
							16.9	2.3
13	木	ごはん チーズはんぺんフライ かぶのみそしる	牛乳 ぶた肉といんげんのいためもの	牛乳 ぶた肉 油あげ チーズ	はんぺん とうふ みそ	にんじん さやいんげん かぶ	米 さとう	油
							631	22.3
							22.1	2.1
14	金	ごはん とうふハンバーグ とんじる	牛乳 大豆のいそに	牛乳 とり肉 ひじき 油あげ	とうふ 大豆 ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 でんぶん じゃがいも	さとう 油
							606	26.3
							16.3	2.4
17	月	ごはん チキンレモンハーブ焼き（2c） ポークピーンズ	牛乳 コーンソテー	牛乳 とり肉 大豆	スキムミルク ぶた肉	にんじん キャベツ とうもろこし もやし レモン セロリー たまねぎ パセリ マッシュルーム さやいんげん	米 じゃがいも さとう	バター 油
							656	28.5
							17.0	2.4
18	火	こくとうパン 牛乳 花やさいサラダ ペンネのミートソースに	りんごジャム ほうれんそうグラタン ごまドレッシング にんじんゼリー	牛乳 チーズ	ぶた肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト カリフラワー ほうれんそう ブロッコリー	パン ペンネ さとう ごま	ジャム 油 ドレッシング ゼリー
							701	27.0
							21.8	2.8
19	水	ごはん さばのしお焼き キャベツと油あげのみそしる	牛乳 じゃがいものそぼろに	牛乳 ぶた肉 油あげ	さば わかめ みそ	にんじん 大根 キャベツ	米 油	じゃがいも さとう
							662	25.5
							24.9	2.7
20	木	ごはん ラビオリ わかめスープ	牛乳 こんにゃくのちゅうかいため	牛乳 なると とり肉	ぶた肉 わかめ	キャベツ にんにく しめじ たまねぎ	米 さとう でんぶん こむぎこ	油 でんぶん
							636	22.8
							20.8	2.5
21	金	ごはん チキンカレー 和風ドレッシング	牛乳 ツナサラダ りんごゼリー	牛乳 スキムミルク	とり肉 ツナ	にんにく たまねぎ きゅうり	米 油 カレールウ ゼリー	じゃがいも さとう ドレッシング
							701	21.4
							19.5	2.8
24	月	ごはん ほっけのいちやぼし じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ごもくきんぴら こくとうピーンズ	牛乳 とり肉 わかめ 大豆	ほっけ 油あげ みそ	にんじん れんこん たまねぎ	米 ごま油 じゃがいも さとう	ごま さとう
							624	27.8
							15.8	2.2
25	火	丸パン（はらわり） えびカツ ワインナーといんげんのソテー	牛乳 ソース アスパラガスのシチュー	牛乳 ワインナー 白いんげんまめ チーズ	えび とり肉 スキンミルク	にんじん もやし たまねぎ しめじ アスパラガス	パン じゃがいも こめこ こむぎこ	油 バター パンこ
							649	29.8
							24.4	2.9
26	水	ごはん ハッシュドポーク レモンマフィン	牛乳 プロッコリーのソテー	牛乳 スキムミルク チーズ ワインナー	ぶた肉 チーズ とうにゅう	セロリー たまねぎ マッシュルーム グリンピース プロッコリー	米 油 マフィン	じゃがいも こめこ
							709	23.4
							17.5	2.3
27	木	ごはん とり肉のごまだれがけ わかたけじる	牛乳 きりぼし大根のいために	牛乳 みそ 油あげ とうふ	とり肉 ぶた肉 さつまあげ わかめ	しょうが にんじん ねぎ さやいんげん きりぼし大根 ほししいたけ たまねぎ	米 ごま さとう	ごま油 さとう
							624	30.9
							18.6	2.7
28	金	ごはん あかうおの白しょうゆ焼き たまねぎとえのきのみそしる	牛乳 ひき肉としらたきのあまからに ももヨーグルト	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	あかうお とうふ わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ グリンピース えのきだけ	米 さとう	油
							632	30.1
							14.6	2.5
31	月	ごはん わふう肉だんご（2c） とうふとわかめのみそしる	牛乳 やさいいため あおのり小魚	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	とり肉 とうふ わかめ いわし あおのり	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ もやし ねぎ チングンサイ えのきだけ	米 ごま油	油
							654	29.9
							19.8	2.4

*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。

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、くだもの、牛乳、乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主菜、副菜、くだものランクが良いやすくなります！

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取エネルギー - の13~20%】	脂質(g) 【摂取エネルギー - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	650	26.3	19.4	2.5
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

