平成 31 年 4 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 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	えいようか エネルギー kcal 脂質 g	たんぱく質 g 食塩相当量 g
10	水	ごはん ポークカレー	牛にゅう きらきらフルーツポンチ	とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	りんご パインアップル もも しょうが にんにく にんじん たまねぎ バナナ	カレールウ ゼリー こめ じゃがいも あぶら しらたま さとう	673 15.3	20.6 1.8
11	木	ごはん とり肉のごまだれがけ クリームブッセ	牛にゅう キムチじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ はくさい えのきたけ にら	ごまあぶら ごま さとう マロニー あぶら こめ クリームブッセ	629 19.1	27.3 2.1
12	金	ごはん 牛にゅう おさつスティック	ぶたどんの具 けんちんじる	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	ほししいたけ にんじん たまねぎ しらたき ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	あぶら さとう こめ さつまいも	610 15.9	28.0 2.2
15	月	ごはん はるまき パンにはさんで食べよう！	牛にゅう はっぽうさい	ぶたにく うずらたまご いか なると ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ	あぶら でんぷん ごまあぶら こめ はるさめ こむぎこ こめこ	671 25.2	25.8 2.0
16	火	セルフドッグパン[コッペパン・（ケチャップ）] とり肉と野さいのクリームシチュー	・白ごまフランク 牛にゅう	ソーセージ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ こなチーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ ブロッコリー	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら ごま	638 26.0	29.9 2.9
17	水	ごはん 白身魚フライ コーンソテー	牛にゅう （ソース） ABCスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし もやし パセリ たまねぎ しめじ ブロッコリー	こめ あぶら バター マカロニ パンこ	605 17.9	21.2 2.2
18	木	ごはん とり肉のねぎだれがけ みかんクレープ	牛にゅう とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも クレープ でんぷん	670 20.7	26.3 1.8
19	金	ごはん さばのぶんかぼし もずくいりかきたまじる	牛にゅう ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく とうふ たまご もずく	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ねぎ ほししいたけ	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぷん	634 23.5	26.7 2.5
22	月	ごはん 手づくりとりのからあげ （ゆずかつおドレッシング） からあげは、ひとり2こです	牛にゅう はくさいのおひたし風 とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら	592 18.5	25.9 2.4
23	火	しょくパン 牛にゅう 春きゃべつのポトフ	チョコクリーム トマトオムレツ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウインナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	じゃがいも パン チョコクリーム	600 20.7	25.8 2.5
24	水	ごはん ぼうぎょうざ かにたま風スープ	牛にゅう こんにゃくの中かいため	ぎゅうにゅう ぶたにく かにかまぼこ たまご とりにく	チンゲンサイ ほししいたけ にんにく にんじん しめじ こんにゃく えだまめ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん パンこ ごまあぶら こむぎこ	600 17.0	24.9 2.7
25	木	ごはん キャベツメンチカツ 切りぼし大根のいために	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 さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ とりにく だいずこ	キャベツ にんじん こんにゃく さやいんげん きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう パンこ でんぷん	684 21.3	21.4 2.9
26	金	ごはん ひよこ豆入りキーマカレー （ノンエッグマヨネーズ）	牛にゅう キャベツとブロッコリーのサラダ	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	あぶら カレールウ マヨネーズ こめ	672 23.0	24.1 2.2

＊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)【摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの13～20%】	脂質(g)【摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%】	食塩相当量(g)
平均値	637	25.2	20.3	2.3
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

給食当番の身支度チェック

①髪の毛は全部帽子に入れましょう
②マスクはきちんとつけましょう
③つめは短く切っておきましょう
④手は石けんできれいに洗いましょう
⑤清潔な白衣を身につけましょう