

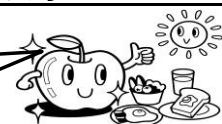
令和 元年 5 月分こんだて予定表（小学校）

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	  こんだて名  	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	
7	火	ミルクパン とり肉のバーベキューソースがけ チョコタルト	牛にゅう ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく りんご レモン セロリ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	パン さとう チョコタルト	あぶら マカロニ じゃがいも	672	25.3	
								25.3	2.7	
8	水	ごはん かつおフライ わか竹しる	牛にゅう がんものそばろに	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく がんもどき なると わかめ	にんじん こんにゃく グリーンピース たまねぎ たけのこ	こめ さとう パンこ	あぶら でんぶん こむぎこ	638	27.5	
								18.4	2.6	
9	木	ごはん 牛にゅう はちみつレモンゼリー	キムチそばろごはんの具 ワントンスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい にら	さとう ごま ごまあぶら こめ ゼリー こむぎこ でんぶん	684	25.6		
								16.6	2.5	
10	金	ごはん あげどりのじぶに風 パリッシュ	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 いわし	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ あぶら でんぶん みずあめ	624	28.8		
								18.6	2.1	
13	月	ごはん ハッシュドポーク (和風たまねぎドレッシング)	牛にゅう ポイルドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ スキムミルク	にんにく とうもろこし セロリ たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも あぶら こめ こむぎこ ドレッシング	595	21.0		
								13.8	2.1	
14	火	コッペパン 牛にゅう ちゃんぽん	チョコクリーム とりささみのレモンソースがけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると いか	レモン にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ	ごまあぶら パン チョコクリーム でんぶん こむぎこ あぶら さとう ちゃんぽんめん	613	30.1		
								17.8	3.3	
15	水	ごはん 野さいコロッケ 大豆のいそに	牛にゅう (ソース) キャベツとえのきのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき	キャベツ えのきだけ にんじん さやいんげん じゃがいも たまねぎ とうもろこし グリンピース	こめ あぶら さとう パンこ マーガリン	656	22.1		
								20.9	2.8	
16	木	ごはん えびシュウマイ 中か風コンスープ	牛にゅう ぶた肉と野さいの細切りいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご いとよりだい えび	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ もやし ピーマン とうもろこし こまつな	こめ さとう パンこ	あぶら でんぶん こむぎこ	601	25.6	
								17.0	2.4	
17	金	ごはん あじのいそベフライ おさつスティック	牛にゅう きぬあげとうすらたまごのふくめに	ぎゅうにゅう あじ とりにく あつあげ うすらたまご あおさ	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	こめ じゃがいも さつまいも さとう こむぎこ パンこ こめこ	698	26.3		
								22.6	1.8	
20	月	ごはん 牛にゅう 豆にゅうと野さいのマフィン	ビビンバの具 野さいとビーフンのスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ハム	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく もやし にら だいこん	ごま あぶら さとう ごまあぶら こめ ビーフン マフィン	629	23.0		
								17.3	2.4	
21	火	食パン 牛にゅう アスパラガスの米こシチュー	いちごジャム ほうれん草おろしのきのこソースがけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン いんげんまめ スキムミルク こなチーズ	たまねぎ えのきだけ にんじん しめじ とうもろこし アスパラガス ほうれんそう	パン あぶら さとう じゃがいも バター こめこ	いちごジャム こむぎこ じゃがいも	660	23.0	
								24.1	2.7	
22	水	ごはん 牛にゅう 具だくさんみそしる	(のりふりかけ) さばの南ばんづけ	のり ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	630	23.7		
								21.8	2.3	
23	木	ごはん はるまき れいとうパイン	牛にゅう マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	パイナップル にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にら ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ こめこ	あぶら でんぶん はるさめ	689	21.9	
								24.1	1.8	
24	金	ごはん ポークカレー アセロラゼリー	牛にゅう キャベツとウィンナーのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とうにゅう ウィンナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	681	22.1		
								18.5	2.5	
27	月	ごはん クリスピーチキン とうふとわかめのみそしる	牛にゅう 小まつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん しめじ とうもろこし こまつな えのきだけ ねぎ	こめ あぶら こむぎこ	635	23.9		
								23.2	2.5	
28	火	食パン 牛にゅう とり肉と野さいのトマトソースに	りんごジャム 野さいとたまごのオープン焼き	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー ほうれんそう	パン ペンネ さとう じゃがいも	りんごジャム あぶら じゃがいも	640	26.3	
								20.4	3.0	
29	水	ごはん 子もちししゃものいそベフリッター もずく入りかきたまじる	牛にゅう こんにゃくのいりに	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく とりにく とうふ たまご もずく あおさ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん ねぎ ほししいたけ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん こむぎこ	631	24.2		
								23.5	2.1	
30	木	ごはん ぼうぎょうざ ヨーグルト	牛にゅう スンドゥブ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト とりにく	キャベツ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう もやし ねぎ	こめ あぶら パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	627	22.2		
								18.5	1.9	
31	金	ごはん 牛にゅう 肉じゃが	(お魚ふりかけ) さばの文化ぼし	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かつおぶし いわし ぶし のり あおのり	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	657	26.1		
								21.5	1.8	

*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。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートしよう！



	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	645	24.7	20.2	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満