

令和 元年 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		おもなさ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 脂質 g	たんぱく質 g 食塩相当量 g
1	火	コッペパン（せわり） チキンのチーズのせ焼き ツナサラダ	牛乳 焼きそば （青じそドレッシング）	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく あおさ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン だいこん	パン あぶら ちゅうかめん パンこ	631 20.5	29.7 3.6
2	水	ごはん 牛乳 ヨーグルト	ぶたキムチどんの具 わかめスープ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なんと わかめ ヨーグルト	だいこん たまねぎ はくさい きりぼしだいこん にんじん えのきたけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	619 15.4	26.1 2.4
3	木	ごはん あげシュウマイ	牛乳 マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんにく にんにく たけのこ にら しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ	こめ さとう あぶら でんぶん ごまぎこ	631 22.1	22.9 2.0
4	金	ごはん いわしのうめにとんじる	牛乳 はくさいのおかかあえ なし	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	はくさい にんじん こまつな ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ なし	こめ あぶら じゃがいも	652 20.3	26.5 2.5
7	月	ごはん 牛乳 味つけ小魚	チキンカレー キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ウィナー いわし スkimミルク とりにく	キャベツ とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	こめ カレールウ さとう	665 17.8	24.6 2.3
8	火	ミルクパン ポテトカップグラタン セノビーゼリー	牛乳 ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー だいず とうにゅう	かぼちゃ セロリー たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	パン じゃがいも さとう せりー こめこ あぶら ごまぎこ	680 25.2	22.5 2.2
9	水	ごはん さばのたつたおろしだれがけ さつまじる	牛乳 五目豆	ぎゅうにゅう みそ さば とりにく だいず こんぶ ぶたにく とうふ	だいこん たまねぎ レモン にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう あぶら さつまいも	710 27.2	26.9 2.3
10	木	ごはん あげぎょうざ えびだんごとあおなのスープ	牛乳 ホイコーロウ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	こめ でんぶん ごまぎこ あぶら せりー	662 19.0	25.0 2.8
11	金	ごはん シルバーのあまみそ焼き もち入りすましじる	牛乳 さといもといかのにもの	ぎゅうにゅう シルバー とりにく いか なんと みそ	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ こまつな ほししいたけ	こめ あぶら さとう さといも もち	634 13.9	29.4 2.3
15	火	セルフバーガー【丸パン （ソース）】 みそクリームシチュー	・えびカツ 牛乳	ぎゅうにゅう えび とりにく ベーコン スキムミルク みそ チーズ いんげんまめ	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 あぶら さといも ごまぎこ バター パンこ	653 26.4	29.8 2.5
16	水	ごはん さばのごまだれがけ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	牛乳 ひじきのいために	ぎゅうにゅう さば とりにく さつまあげ だいず ひじき あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ たまねぎ えだまめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	677 24.3	26.2 2.5
17	木	ごはん ハンバーグアップルソースがけ （フレンチドレッシング）	牛乳 花野さいのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	りんご カリフラワー にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ さとう マカロニ ドレッシング	603 18.2	23.4 2.6
18	金	ごはん 牛乳 アセロラゼリー	ぶたどんの具 あつあげと野さいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ しらたき ねぎ だいこん こまつな	こめ せりー さとう あぶら	604 13.8	24.1 2.2
21	月	ごはん 牛乳 （ゆずかつおドレッシング）	ハッシュドポーク かぶとコーンのサラダ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スkimミルク	にんにく とうもろこし セロリー たまねぎ にんじん ブロッコリー かき	こめ あぶら じゃがいも ごまぎこ	610 13.0	20.7 2.4
23	水	ごはん キャベツメンチカツ とうふとわかめのみそしる	牛乳 五目金平	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく	キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごまぎこ	684 23.8	24.2 2.6
24	木	ごはん 白身魚フライのやさいソースがけ チーズ	牛乳 肉だんごとやさいのスープ りんご	ぎゅうにゅう メルルーサ ハム とりにく チーズ ぶたにく	にんじん グリンピース もやし えのきたけ チンゲンサイ ほししいたけ りんご レモン とうもろこし	こめ さとう あぶら マヨネーズ	720 28.3	26.1 2.3
25	金	ごはん あつ焼きたまご こまつなと油あげのみそしる	牛乳 切ほし大根のいために	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ほししいたけ こまつな	こめ あぶら ぎょう さとう	604 17.7	25.5 2.5
28	月	ごはん ぶた肉のしょうが焼き ストロベリーカスタードタルト	牛乳 さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな いちご	こめ さとう でんぶん タルト さつまいも	719 21.6	25.1 2.1
29	火	バターロールパン スパゲッティミートソース （たまねぎドレッシング）	牛乳 カラフルサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト グリンピース マッシュルーム セロリー	パン あぶら スパゲッティ ゼリー	620 19.7	22.7 2.6
30	水	ごはん とり肉のきのこソースがけ じゃがいもと油あげのみそしる	牛乳 ハムとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく えのきたけ まいたけ しめじ キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ あぶら ぎょう さとう じゃがいも でんぶん	716 23.1	30.0 2.4
31	木	くりごはん さんまのかつおぶしに パンプキンパバロア	牛乳 こんさいじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし とうにゅう	にんじん ごぼう だいこん こまつな ほししいたけ かぼちゃ	こめ あぶら くり	675 24.8	25.1 2.4

*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I補】 の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補】 の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	655	25.5	20.7	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満