

令和 元年 10 月分こんだて予定表（中学校）

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	 きみびとん こんだて名 	主な材料と働き				栄養価			
			1群・2群		3群・4群		5群・6群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		脂質 g	食塩相当量 g
1	火	ごはん 揚げぎょうざ 揚げぎょうざは ひとり2こです	牛乳 マーボー豆腐	牛乳 とうふ 豚肉 みそ	干しいたけ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ にら ねぎ	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油 小麦粉	815 25.9	27.4 2.5		
2	水	ごはん 野菜入り鶏つくね 豚汁 野菜入り 鶏つくね はひとり 2こです	牛乳 白菜のおかか和え なし	牛乳 みそ 鶏肉 とうふ 豚肉 かつお節	人参 こんにゃく ねぎ 白菜 小松菜 ごぼう 大根 なし 小松菜	米 じゃが芋 油	720 14.1	25.7 3.0		
3	木	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）	牛乳 ツナ あおさ 鶏肉 豚肉 チーズ	人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ もやし 大根	パン ちゅうかめん 油 パン粉	811 25.6	37.0 4.4		
4	金	ごはん いわしフライ 五目金平 10月4日は 1.（い）0.（わ）4.（し） の日です。	牛乳 （ソース） とうふとわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 とうふ わかめ いわし さつま揚げ 油揚げ みそ	ごぼう こんにゃく えのきたけ 人参 枝豆 ねぎ	米 砂糖 パン粉 油 小麦粉	859 27.2	31.7 2.9		
7	月	ごはん 牛乳 味付き小魚 揚げシューマイ はひとり2こです	チキンカレー キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ウィンナー いわし スキムミルク	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 グリーンピース とうもろこし	米 油 カレーパウダー じゃが芋 砂糖	817 19.9	28.4 2.7		
8	火	ごはん 揚げシューマイ えび団子と青菜のスープ	牛乳 ホイコーロウ	牛乳 えび 豚肉	ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく 玉ねぎ もやし	米 でんぷん 油 小麦粉	868 28.1	31.5 3.5		
9	水	ごはん シルバーのあまみそ焼き もち入りすまし汁	牛乳 里芋といかの煮物 チーズ	牛乳 鶏肉 なると みそ シルバー いか チーズ	人参 大根 ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく 小松菜	米 油 もち 里芋 砂糖	826 18.1	37.2 3.0		
10	木	ミルクパン ポテトカップグラタン ブルーベリーゼリー	牛乳 ポークビーンズ	牛乳 ウィンナー 豆乳 豚肉 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ セロリー 人参 ブロッコリー	パン 油 小麦粉 米粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	860 32.3	27.1 2.9		
11	金	ごはん 牛乳 五目豆 （のりたまごふりかけ） さばの竜田おろしだれがけ さつま汁	牛乳 （のりたまごふりかけ） さばの竜田おろしだれがけ さつま汁	牛乳 鶏肉 卵 とうふ さば 大豆 豚肉 みそ	大根 レモン ごぼう 干しいたけ ねぎ 人参 こんにゃく 小松菜	米 砂糖 でんぷん 油 さつま芋	897 32.0	32.5 3.0		
15	火	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 花野菜サラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	りんご カリフラワー にんじん とうもろこし 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ	米 マカロニ 砂糖 ドレッシング	768 21.3	28.7 3.1		
16	水	ごはん 豚丼の具 アセロラゼリー	牛乳 厚揚げと野菜のみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ ねぎ 小松菜 人参 しらたき 大根	米 油 砂糖 ゼリー	746 15.2	28.6 2.5		
17	木	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	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ えび ベーコン いんげん豆 みそ	人参 とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	パン 里芋 バター 油 小麦粉 パン粉	809 30.8	35.5 3.1		
18	金	ごはん さばのごまだれがけ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 ひじきの炒め煮	牛乳 みそ 鶏肉 大豆 油揚げ さば さつま揚げ ひじき わかめ	人参 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 じゃが芋 ごま 油	849 28.3	31.4 3.0		
21	月	ごはん 牛乳 ヨーグルト	豚キムチ丼の具 わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ みそ なると ヨーグルト	えのきたけ 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 切干し大根 大根	米 砂糖 油 ごま油	762 17.0	30.5 2.8		
23	水	ごはん 厚焼き卵 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 切干し大根の炒め煮	牛乳 みそ 卵 さつま揚げ とうふ 油揚げ 鶏肉	小松菜 さやいんげん 干しいたけ 人参 切干し大根	米 油 砂糖 ごま	758 20.0	30.4 3.0		
24	木	食パン 牛乳 キャベツとコーンのソテー	（りんごジャム） チキンカレーピカタ 大豆と豚肉のトマトソース煮	牛乳 ウィンナー 大豆 卵 鶏肉 豚肉 チーズ	キャベツ 人参 マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ さやいんげん	パン 油 砂糖 ジャム じゃが芋 小麦粉	851 27.6	37.2 3.5		
25	金	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 りんご	牛乳 大豆 豚肉 スキムミルク	枝豆 セロリー 人参 かぶ りんご 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	米 油 じゃが芋 小麦粉	762 15.1	25.4 2.7		
28	月	ごはん 鶏肉ときのごソースがけ じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 ハムとキャベツのソテー	牛乳 ハム わかめ 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが えのきたけ しめじ とうもろこし 人参 こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 小麦粉 バター 油 砂糖 じゃが芋	884 26.0	35.3 2.9		
29	火	くりごはん さんまのかつお節煮	牛乳 根菜汁	牛乳 鶏肉 みそ さんま 油揚げ かつお節	人参 大根 干しいたけ ごぼう 小松菜	米 油 くり	790 24.0	28.7 2.7		
30	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き ストロベリーカスタードタルト	牛乳 さつま芋のみそ汁	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ	たまねぎ 人参 ねぎ いちご しょうが 大根 小松菜	米 砂糖 タルト でんぷん さつま芋	867 23.2	29.4 2.4		
31	木	バターロールパン スパゲッティミートソース （玉ねぎドレッシング）	牛乳 カラフルサラダ パンプキンパバロア	牛乳 チーズ 豚肉 豆乳	カリフラワー 人参 トマト マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー	パン 油 スパゲッティ ドレッシング	791 25.6	27.3 3.2		

*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	814	30.8	23.6	3.0
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満