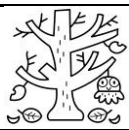


令和 元年 11 月分こんだて予定表（小学校）

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ばたらき			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	
1	金	わかめごはん とり肉のおろし焼き とうふとたまねぎのみそしる	牛乳 ブロッコリーとカリフラワーのソテー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン とうふ 油あげ みそ	大根 しょうが ブロッコリー カリフラワー たまねぎ こまつな	米 バター	さとう	603	29.7
								18.7	3.1
5	火	コッペパン とり肉とやさいのトマトソースに はちみつレモンゼリー	牛乳 ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 油 ゼリー	じゃがいも さとう	643	25.0
								17.8	3.1
6	水	ごはん あじフライ れんこんのきんぴら	牛乳 (ソース) 大根のみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ	れんこん にんじん しらたき えだまめ えのきたけ こまつな	米 油 パンこ	さとう こむぎこ	646	24.9
								18.5	2.5
7	木	ごはん ビーフカレー (青じそドレッシング) 11月8日は 1(い)1(い)8(は) の日です	牛乳 もやしとキャベツのサラダ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひよこまめ スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご	米 油	じゃがいも カレーウ	714	22.1
								18.0	2.7
8	金	ごはん いかかつフライ じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ぶた肉とごぼうのオリーブオイル炒め 小魚だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく 油あげ みそ いわし だいず	にんじん こんにゃく しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ	米 油 こむぎこ	じゃがいも さとう パンこ	698	28.6
								21.2	2.7
11	月	ごはん さけのしお焼き はくさいと油あげのみそしる	牛乳 さといものそぼろに	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ 油あげ みそ	にんじん えだまめ はくさい えのきたけ	米 油	さといも さとう	632	28.5
								20.2	2.9
12	火	食パン 牛乳 ベーコンとしめじのスパゲッティソテー	キャラメルクリーム ぶた肉コロッケ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご とりにく	にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ こまつな にんにく	パン バター こむぎこ パンこ	じゃがいも スパゲッティ でんぶん キャラメルクリーム	654	22.4
								24.4	3.0
13	水	ごはん シュウマイ ちばにんじんゼリー シュウマイは ひとり2こです	牛乳 はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい しょうが チンゲンサイ	米 でんぶん 油	ごま油 ゼリー こむぎこ	676	26.1
								22.0	2.0
14	木	ごはん ちばけんさんなっとう すましじる 千産千消(ちさんちしょう) デー”です	牛乳 ぶた肉と大根のみそに お魚アーモンド	ぎゅうにゅう なっとう とりにく みそ いわし なると	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく さやいんげん ほししいたけ こまつな	米 さとう 油 アーモンド		590	26.0
								17.2	2.0
15	金	ごはん 牛乳 はくさいのおかかあえ ちばけん とれたものを たくさんつか っています。	ちばけんさんのり かつおフライ とんじる	ぎゅうにゅう のり かつお ぶたにく とうふ みそ	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 さといも パンこ	油 こむぎこ	635	27.4
								17.3	2.0
18	月	ごはん 牛乳 ポテトソテー	(おさかなふりかけ) ミラノ風チキンカツ 大根とキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう のり とりにく ベーコン みそ	にんにく パセリ たまねぎ キャベツ こまつな	米 こむぎこ 油 バター	ごま パンこ じゃがいも	684	31.2
								22.1	2.3
19	火	セルフバーガー【丸パン ゆでキャベツ (ソース)】 ポトフ ぎょうざは ひとり2こです	しろみざかなのフライ チーズ 牛乳 セノビーゼリー	ぎゅうにゅう たら ぶたにく チーズ ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	パン こむぎこ じゃがいも	油 パンこ ゼリー	681	29.4
								26.2	3.1
20	水	ごはん 焼きぎょうざ チンゲンサイとハムのスープ	牛乳 はるさめとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ	米 油 ごま油	こむぎこ はるさめ	600	19.7
								16.0	2.6
21	木	ごはん とり肉のみそケチャップ焼き かきたまじる	牛乳 あつあげとぶた肉のもの	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ たまご	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ ほししいたけ こまつな えのきたけ	米 ごま油 でんぶん	さとう 油	621	32.8
								17.5	2.8
22	金	ごはん さばのカレーなんばんづけ あおさのみそしる	牛乳 きりぼし大根のいために	ぎゅうにゅう さば さつまあげ 油あげ みそ	ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん きりぼし大根 えのきたけ ほししいたけ	米 油	さとう でんぶん	656	25.2
								24.2	2.9
25	月	ごはん 牛乳 だいがくいも 11月24日は “和食の日”です	ぶたどんの具 みだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう ねぎ こまつな	米 さとう さつまいも	油 ごま	678	24.5
								18.3	2.4
26	火	こくとうパン マカロニのクリームに (イタリアンドレッシング)	牛乳 ブロッコリーとキャベツのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	パン マカロニ こめこ ドレッシング	こくとう じゃがいも バター 油 ゼリー	700	22.8
								20.9	2.4
27	水	ごはん さんまのたつたあげ とうふとたまねぎのみそしる	牛乳 いりどり	ぎゅうにゅう さんま とりにく ちくわ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	米 油	さとう でんぶん	678	25.7
								25.9	2.4
28	木	ごもくごはん とうふハンバーグきのこソースがけ りんご	牛乳 肉じゃが	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごぼう たけのこ しょうが こんにゃく えのきたけ たまねぎ にんじん りんご しらたき さやいんげん	米 バター じゃがいも	さとう でんぶん 油	665	24.9
								17.0	2.8
29	金	ごはん ハッシュドポーク (ごまドレッシング)	牛乳 ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり	米 油 ごま	じゃがいも ドレッシング さとう	697	23.0
								17.6	2.3

*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。

11月はちばの食育月間です！
今月は千葉県産のものを多く使用しています。



	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	658	26.0	20.0	2.6
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満