

令和2年 1月分こんだて予定表 (中学校)

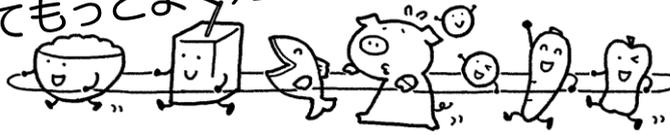
君津市学校給食共同調理場

日	曜日	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)
7	火	ごはん 牛乳 白菜のおかか和え	のりのつくだ煮 さばの文化干し とうふとわかめのみそ汁	牛乳 わかめ さば とうふ	のり みそ かつおぶし 油揚げ	ねぎ はくさい にんじん 小松菜 えのきたけ たまねぎ にんじん	米 砂糖	776 26.2	27.9 3.2	
8	水	ごはん いわしのさんが焼き わかめスープ	牛乳 豚キムチ炒め セノビーゼリー	牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏肉	みそ いわし わかめ	にんにく しょうが もやし にら たまねぎ とうもろこし 白菜 えのきたけ ねぎ にんじん	米 砂糖 ゼリー	720 13.4	26.7 3.0	
9	木	コッパパン 牛乳 ハムと小松菜のソテー	チョコ大豆クリーム ししゃもフリッター みそラーメン	牛乳 ハム みそ	ししゃも 豚肉 大豆	とうもろこし にら ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	パン 油 ごま油 チョコクリーム めん 小麦粉	861 39.4	28.7 3.6	
10	金	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 マスカットゼリー	ひじきふりかけ しらすと青さの入った卵焼き もち入りほし汁	牛乳 卵 とうふ なると	ひじき 豚肉 あおさ しらす	にんじん たまねぎ しらたき 白菜 干しいたけ えのきたけ 三つ葉	米 砂糖 ゼリー ごま	836 20.3	25.4 3.0	
14	火	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 豚汁	牛乳 卵とじ	牛乳 卵 とうふ みそ	鶏肉 豚肉 油揚げ	こんにゃく たまねぎ 三つ葉 にんじん 大根 ごぼう	ねぎ レモン 小松菜 にんじん 大根	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油	806 21.5	39.7 3.0
15	水	ごはん さばの青じそ西京焼き かぶと厚揚げのみそ汁	牛乳 切干し大根の炒め煮 小袋黒豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆	さば さつま揚げ みそ	にんじん さやいんげん 切干し大根 干しいたけ 小松菜	米 砂糖	822 26.9	33.2 2.4	
16	木	食パン 牛乳 小袋ソース みそクリームシチュー	チョコクリーム とんかつ ゆでキャベツ いよかん	牛乳 豚肉 鶏肉 いんげん豆 みそ	豚肉 スキムミルク チーズ	いよかん 白あん 白菜 しめじ たまねぎ とうもろこし キャベツ カリフラワー プロッコリー	パン 油 小麦粉 バター でんぷん	901 31.6	34.4 3.1	
17	金	ごはん 牛乳 五目金平 ヨーグルト	のりふりかけ れんこんの合わせ揚げカレー風味 小松菜じる	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	のり 魚肉めん ヨーグルト	ごぼう にんじん 枝豆 こんにゃく 小松菜 たまねぎ れんこん	米 砂糖 小麦粉	908 25.8	35.8 3.0	
20	月	ごはん 牛乳 ひじきの炒め煮	野菜ふりかけ 金平包み焼き 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 さつま揚げ ひじき みそ	鶏肉 大豆 油揚げ 卵 とうふ	小松菜 枝豆 にんじん 大根 たまねぎ ごぼう	米 油 ごま 砂糖	758 20.4	30.2 2.9	
21	火	ごはん ハンバーグ ささみとプロッコリーのソテー みかんゼリー	牛乳 小袋クチャップ じゃがペースト	牛乳 ベーコン	鶏肉 豚肉	プロッコリー とうもろこし たまねぎ	カリフラワー たまねぎ	米 油 じゃがいも ゼリー	835 22.9	31.1 2.7
22	水	ごはん ポークカレー 小松菜とコーンのソテー	牛乳 白ごまフランク	牛乳 豚肉 ベーコン	いんげん豆 ソーセージ 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 小松菜 グリーンピース たまねぎ しめじ りんご とうもろこし	米 油 カレーパウダー ごま	888 28.2	31.7 3.2	
23	木	ごはん 花野菜サラダ ピーフシチュー	牛乳 イタリアンドレッシング	牛乳 牛肉	きな粉 みそ	マッシュルーム とうもろこし セロリ トマト プロッコリー たまねぎ にんじん えんじゅ	パン 砂糖 じゃがいも 油 ドレッシング ルウ	799 28.4	23.7 3.3	
全 国 学 校 給 食	24	金	ごはん さけの塩焼き じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 小松菜のごま和え 学校給食週間ミルクプリン	牛乳 油揚げ みそ	さけ わかめ	小松菜 たまねぎ にんじん	米 油 ごま じゃがいも プリン	731 16.5	30.7 2.8
	27	月	ごはん 鶏のから揚げ 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉と根菜のふくめ煮	牛乳 豚肉 みそ	鶏肉 油揚げ	大根 小松菜 にんにく ごぼう しょうが れんこん こんにゃく さやいんげん 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖	803 23.4	34.8 2.7
	28	火	ごはん 牛乳 ストロベリーカスタードタルト	豚肉の具 なめこと油揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	豚肉 とうふ 卵	たまねぎ しらたき にんにく 小松菜 いちご	米 砂糖 油 タルト	851 24.9	32.7 2.5
	29	水	ごはん 鶏肉のきのこソースがけ もずく入りかき玉汁	牛乳 ちりめんじゃこ小松菜の炒めもの りんご	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ もずく	鶏肉 厚揚げ 卵	干しいたけ えのきたけ しめじ にんにく にんじん ねぎ りんご	米 砂糖 油	794 20.9	40.0 3.0
	30	木	コッパパン 牛乳 ツナサラダ 焼きそば	いちごジャム あじのフリッター ごまドレッシング	牛乳 あじ	ツナ 豚肉	にんじん ピーマン キャベツ もやし 大根 いちご	パン めん ジャム ごま 油 ドレッシング 小麦粉	809 29.5	27.8 3.1
週 31	金	カレーピラフ ミルク プロッコリーサラダ 豆乳スープ	牛乳 チキンナゲット 和風玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン	鶏肉 豆乳	にんじん プロッコリー とうもろこし たまねぎ しめじ	米 じゃがいも パン粉 ミルク ドレッシング	768 21.1	24.3 4.3	

*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。

学校きゅう食

についてもっとよく知ろう!



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) 【摂取目標 - の13~20%】	脂質 (g) 【摂取目標 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	814	31.0	24.5	3.0
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

みんなで食べるとおいしいね

