

令和 2年 7 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 脂質 g	たんぱく質 g 食塩相当量 g
1	水	ごはん とり肉のごまみそ焼き かきたまじる	牛乳 こまつなとちりめんのいためもの	牛乳 みそ あつあげ とうふ	とり肉 ちりめんじゃこ たまご	こまつな たまねぎ	にんじん ほししいたけ	米 さとう こまあぶら	でんぶん ごま	625 16.6 33.0 2.7
2	木	ごはん 牛乳 ばくがゼリー	ぶたどんの具 こんさいじる	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 油あげ	しょうが たまねぎ ごぼう こまつな	にんじん ねぎ 大根 ほししいたけ	米 さとう	油 ゼリー	644 15.8 27.9 2.3
3	金	ごはん あじのさんが焼き えのきだけのみそしる	牛乳 肉じゃが お魚アーモンド	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	あじ いわし わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ	ねぎ グリーンピース	米 油 アーモンド	じゃがいも さとう	611 17.4 27.0 2.3
6	月	ごはん さけのしお焼き こまつなと油あげのみそしる	牛乳 いりどり	牛乳 とり肉 とうふ	さけ 油あげ みそ	にんじん さやいんげん えのきだけ	ごぼう ほししいたけ こまつな	米 さとう	油	609 19.2 29.3 2.6
7	火	食パン 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー 七タゼリー	りんごジャム ハンバーグデミグラスソースがけ ABCスープ	牛乳 ぶた肉	とり肉 ウインナー	えのきだけ しめじ たまねぎ チンゲンサイ	キャベツ にんじん とうもろこし	パン 油 マカロニ	ジャム さとう ゼリー	652 20.5 26.1 3.1
8	水	ごはん シュウマイ（2こ） ちゅうかふうコンスープ	牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため	牛乳 とり肉 とうふ	ぶた肉 みそ たまご	たまねぎ しょうが にんじん とうもろこし	にんにく キャベツ ピーマン こまつな	米 さとう 小麦粉	油 でんぶん	615 17.1 26.1 2.1
9	木	ごはん 牛乳 ヨーグルト	ボークカレー ハムとキャベツのソテー	牛乳 とうにゅう 白いんげんまめ	ぶた肉 ハム ヨーグルト	にんじん しょうが キャベツ りんご	たまねぎ にんにく とうもろこし	米 油	じゃがいも カレールウ	691 18.3 24.9 2.3
10	金	ごはん かいせんステーキ あつあげとやさいのみそしる	牛乳 ぶた肉とごぼうのいりに はちみつレモンゼリー	牛乳 いか ぶた肉 みそ	たら えび あつあげ	ごぼう えだまめ こまつな	にんじん 大根	米 さとう ゼリー	油 ごま	668 13.0 27.2 2.4
13	月	ごはん 牛乳 ごもくまめ	のりふりかけ さばのかいせんづけ じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 さば だいず 油あげ	のり みそ とり肉 こんぶ わかめ	にんじん たまねぎ	ごぼう	米 油	じゃがいも さとう	663 23.2 26.1 2.4
14	火	食パン 牛乳 ウインナーといんげんのソテー	いちごジャム チキンカツ ミネストローネ	牛乳 ウインナー	とり肉 ベーコン	にんじん もやし セロリー キャベツ	とうもろこし さやいんげん たまねぎ トマト パセリ	パン パンこ じゃがいも マカロニ	ジャム 油 さとう	649 22.8 25.2 2.8
15	水	ごはん 和風肉だんご（2こ） えびだんごのすましじる	牛乳 ぶた肉とごぼうのオイスターソースいため	牛乳 ぶた肉	とり肉 えび	にんじん ごぼう えのきだけ ほししいたけ	しょうが えだまめ こまつな	米 油	ごま さとう	640 18.2 26.5 2.6
16	木	ごはん とり肉のレモンしょうゆ焼き こまつなのみそしる	牛乳 大根のそぼろに	牛乳 さつまあげ 油あげ	とり肉 とうふ みそ	にんじん レモン えだまめ えのきだけ	たまねぎ 大根 こまつな	米 油	さとう でんぶん	597 16.3 30.8 2.5
17	金	ごはん はるまき マロニースープ	牛乳 やさしいため れいとうパイン	牛乳 なると	ぶた肉	にんじん しょうが もやし、しめじ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ パインアップル	米 ごま油 こむぎこ	油 マロニー	668 22.4 20.7 1.9
20	月	ごはん とり肉のバーベキューソースがけ ハムと大根のスープ	牛乳 やさいとマカロニのカレーいため ストロベリーカスタードタルト	牛乳 ハム	とり肉 ベーコン	たまねぎ しょうが とうもろこし 大根	にんじん りんご ピーマン チンゲンサイ	米 マカロニ タルト	さとう 油	709 21.3 28.0 2.4
21	火	食パン スパゲティナポリタン グリーンサラダ	牛乳 チーズオムレツ	牛乳 ベーコン たまご	ぶた肉 チーズ	にんじん にんにく ブロッコリー きゅうり	たまねぎ ピーマン キャベツ トマト	パン バター ごま油	スパゲティ 油 さとう	584 19.1 24.1 2.9
22	水	ごはん さわらのしおこうじ焼き とうふとわかめのみそしる	牛乳 あつあげとうすらたまごのふくめに	牛乳 とり肉 うすらたまご 油あげ	さわら あつあげ とうふ わかめ みそ	にんじん こまつな えのきだけ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	米 油	じゃがいも さとう	628 19.9 28.6 2.8
27	月	ごはん チキンのチーズのせ焼き じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 ウインナー チーズ	とり肉 ベーコン	ブロッコリー にんじん キャベツ	とうもろこし たまねぎ	米 油	じゃがいも パンこ	626 20.5 25.4 2.2
28	火	コッペパン 牛乳 カラフルサラダ クリームシチュー	ブルーベリージャム えびカツ 和風たまねぎドレッシング	牛乳 えび	とり肉 スキムミルク	にんじん カリフラワー ほうれんそう	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	パン 油 パンこ こむぎこ	ジャム じゃがいも バター	681 24.6 30.0 2.6
29	水	ごはん ぶた肉のしょうが焼き 具だくさんみそしる	牛乳 きりぼし大根のいために	牛乳 油あげ とり肉	ぶた肉 さつまあげ みそ	にんじん さやいんげん ほししいたけ ごぼう ねぎ	しょうが きりぼし大根 大根 こまつな	米 さとう	じゃがいも ごま油	677 22.6 30.9 2.5
30	木	ごはん とうふいりつくねのあんかけ 大根とわかめのみそしる	牛乳 がんもとやさいのにも にんじんゼリー	牛乳 うすらたまご とうふ わかめ	とり肉 がんもどき みそ	にんじん えだまめ ねぎ	たまねぎ 大根	米 でんぶん	さとう ゼリー	629 18.0 25.2 2.6
31	金	ごはん さばのみそに とうふのすましじる	牛乳 ごもくきんぴら ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 なると	さば とうふ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん こまつな	たまねぎ れんこん えのきだけ	米 ごま油 ゼリー	ごま さとう	647 18.7 25.9 2.6

*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。

体の中の大半は水分です！

からだなか
体の中にある水分は、約60～70%といわ
れています。これらの水分は体液として非常
に重要な役割を果たしています。成人では、
体重の約2%の水分が失われると体温の上昇
がはじまります。また、3%の減少で運動能
力の低下も見られますので、人間にとって水
分はとても大切なのです。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取I補片 - の13～20%】	脂質(g) 【摂取I補片 - の20～30%】	食塩相当量 (g)
平均値	643	27.0	19.4	2.5
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

