

令和 2年 9 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		コッパパン 牛乳 ラタトゥイユ	ブルーベリージャム チキンのチーズ焼き ABCスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ハム チーズ	たまねぎ キャベツ にんにく ピーマン	にんじん とうもろこし なす トマト ズッキーニ	パン マカロニ さとう	ジャム 油	628	27.6
											22.2	2.9
2	水		ごはん ポークカレー 牛乳プリン	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 スキムミルク	ぶた肉 ベーコン	しょうが にんじん とうもろこし	にんにく たまねぎ ブロッコリー	米 油 バター	じゃがいも カレールウ	700	22.5
											19.6	2.5
3	木		ごはん はるまき もやしのサラダ	牛乳 マーボー豆腐 ゆずかつおドレッシング	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん グリーンピース もやし	にんにく たまねぎ ほししいたけ こまつな	米 さとう	油 でんぶん	695	24.6
											26.4	2.0
4	金		ごはん あじのかいせんづけ焼き たまねぎと油あげのみそしる	牛乳 ちくぜんに 小魚チーズナッツ	牛乳 とり肉 とうふ みそ	あじ ちくわ 油あげ いわし チーズ	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん	たけのこ ほししいたけ にら	米 油 ごま	さとう アーモンド	620	32.0
											17.2	2.3
7	月		ごはん とうふハンバーグ きのこのソースがけ 大根と油あげのみそしる	牛乳 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 わかめ	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しょうが 大根 しめじ	えのきたけ にんじん えだまめ ねぎ	米 さとう じゃがいも	バター でんぶん 油	620	25.5
											17.4	2.5
8	火		食パン 牛乳 ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	みかんジャム えびカツ イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン	えび 大豆	にんじん キャベツ にんにく トマト	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ パセリ	パン 油 じゃがいも パンこ	ジャム ドレッシング マカロニ こむぎこ	649	25.2
											22.1	2.7
9	水		ごはん さばのカレーなんばんソースがけ すましじる	牛乳 なすとピーマンのみそいため レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	さば みそ なると	ねぎ にんじん なす ほししいたけ	しょうが たまねぎ ピーマン こまつな	米 さとう	油 ゼリー	632	27.9
											18.5	2.8
10	木		ごはん とり肉のおろし焼き とうふと油あげのみそしる	牛乳 ツナとこまつなのソテー 小魚大豆	牛乳 ツナ 油あげ 大豆	とり肉 とうふ みそ いわし	大根 にんじん こまつな	しょうが とうもろこし たまねぎ	米 油	さとう ごま油	656	35.5
											19.8	2.4
11	金		ごはん 牛乳 ワンタンスープ	キムチそぼろごはんのぐ チキンナゲット(2こ)	牛乳 とり肉 なると	ぶた肉 ハム	しょうが にんじん キャベツ もやし	にんにく たまねぎ ほししいたけ はくさい	米 さとう ごま油	油 こむぎこ	675	29.1
											22.5	2.7
14	月		ごはん ハンバーグおろしソースがけ たまねぎとなすのみそしる	牛乳 あつあげのもの	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 あつあげ みそ	しょうが 大根 りんご えだまめ	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ	米 さとう	油 でんぶん	627	25.0
											18.7	2.6
15	火		こくとうパン 白身魚のフライ こぶくろソース ジョア	牛乳 ゆでキャベツ とり肉とやさいのトマトソースに	牛乳 とり肉 ジョア	ホキ ベーコン	キャベツ にんじん エリンギ ブロッコリー	にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ トマト	パン じゃがいも	油 さとう	673	31.7
											20.8	2.2
16	水		ごはん 牛乳 ぶどうゼリー	ハッシュドポーク ハムとキャベツのソテー	牛乳 チーズ ハム	ぶた肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	セロリ にんじん キャベツ	米 油 こむぎこ	じゃがいも さとう ゼリー	682	22.9
											16.0	2.8
17	木		ごはん きんぴらにくだんご(2こ) わかめスープ	牛乳 こんにゃくのちゅうかいため	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 なると	ごぼう にんにく しめじ たまねぎ	しょうが にんじん えだまめ 大根	米 さとう	油 でんぶん	630	27.1
											19.0	2.4
18	金		ごはん さけのしお焼き 大根ととうふのみそしる	牛乳 ひじきのいために こくとうピーンズ	牛乳 とり肉 さつまあげ とうふ	さけ ひじき 大豆 みそ	にんじん 大根 こまつな	さやいんげん えのきたけ	米 さとう	油	614	28.7
											18.8	2.6
23	水		ごはん さんまのかつおぶしに きりぼし大根のみそしる	牛乳 はなやさいのごまじょうゆあえ セノビーゼリー	牛乳 あつあげ	さんま みそ	ブロッコリー きりぼし大根 こまつな	カリフラワー にんじん	米 ごま	ごま油 ゼリー	673	23.7
											22.7	2.0
24	木		ごはん しろはな豆コロッケ ぶた肉のねぎしおいため	牛乳 こぶくろソース チンゲンサイとハムのスープ	牛乳 ぶた肉	しろはな豆 ハム	にんにく えだまめ たまねぎ にんじん	ねぎ レモン しょうが チンゲンサイ ほししいたけ	米 ごま油 こむぎこ	油 でんぶん パンこ	658	25.7
											21.0	2.3
25	金		ごはん シュウマイ(2こ) マロニースープ	牛乳 ホイコーロウ	牛乳 とり肉	ぶた肉 なると	しょうが たまねぎ ピーマン ほししいたけ	にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ	米 さとう マロニー	油 でんぶん	646	25.1
											18.3	2.4
28	月		ごはん チキンマスタート焼き とうふとキャベツのみそしる	牛乳 きりぼし大根のもの お魚アーモンド	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	とり肉 さつまあげ とうふ いわし	にんにく にんじん きりぼし大根 こまつな	レモン さやいんげん キャベツ ほししいたけ	米 油	さとう アーモンド	624	31.9
											18.3	2.3
29	火		ミルクパン ほうれんそうおひたし きのこのソースがけ クリームスープ	牛乳 キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク	たまご ベーコン	ほうれんそう キャベツ しめじ きゅうり とうもろこし	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン さとう こめこ ドレッシング	油 じゃがいも バター	650	24.0
											26.3	3.1
30	水		ごはん 牛乳 りんごゼリー	キーマカレー ウインナーとキャベツのソテー	牛乳 ひよこ豆 ウインナー	ぶた肉 スキムミルク	にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうが たまねぎ グリーンピース エリンギ	米 油	ゼリー カレールウ	707	26.1
											19.3	2.4

*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。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1杯分 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯分 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	654	27.1	20.2	2.5
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

