

令和 2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	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	木	コッペパン 牛乳 カラフルサラダ お月見ゼリー	マーマレード チキンレモンハーブ焼き（2こ） 海鮮みそクリームシチュー	牛乳 スキムミルク 粉チーズ えび	とり肉 いんげんまめ みそ ほたてがし	にんじん とうもろこし ほうれんそう	ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	パン バター ドレッシング マーマレード	小麦粉 油 里芋 ゼリー	800 26.1	31.6 3.8
2	金	ごはん 中華ラビオリ マーボー豆腐	牛乳 ささみともやしの中華サラダ	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 とうふ	キャベツ にんじん しょうが だけのこ	もやし 小松菜 にんにく 干しいたけ	米 ドレッシング ごま油	油 砂糖 でんぶん	852 27.2	31.7 2.7
5	月	ごはん 牛乳 にんたま炒め	「にんたまいため」は にんじんとたまごのいためものです！ ひじきふりかけ さばのうまみ干し ぶた肉と小松菜のみそ汁	牛乳 さば ぶた肉	ひじき 卵 みそ	にんじん ねぎ	小松菜	米 砂糖	油 ごま	795 26.7	32.2 2.5
6	火	ごはん ぶたキムチ丼の具 いもけんぴ&小魚	牛乳 みそワタンスープ	牛乳 みそ いわし	ぶた肉 とり肉	にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	ねぎ もやし 白菜 切干し大根 にんじん	米 砂糖 さつま芋	油 小麦粉	755 17.2	33.3 3.7
7	水	ごはん ピピンパの具（炒め肉 マロニースープ	牛乳 ナムル ヨーグルト	牛乳 牛肉 なると	ヨーグルト とり肉	干しいたけ にんにく もやし 玉ねぎ	ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ	米 ごま油 油	砂糖 マロニー	767 18.4	28.1 2.6
8	木	食パン 牛乳 つけめん（中華めん 味つけ小魚	チョコクリーム たこナゲット（2こ） つけ汁	牛乳 焼きぶた いわし たちうお	たこ みそ いか	にんにく ねぎ キャベツ とうもろこし	しょうが にんじん もやし にら	パン 油 ごま油	チョコクリーム めん	859 36.5	27.6 3.6
9	金	ごはん とり肉のねぎしお焼き 根菜汁	牛乳 切り干し大根の炒め煮 ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	とり肉 さつま揚げ 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ	レモン ねぎ 切干し大根 大根	米 ごま油 油	砂糖 ごま ゼリー	791 19.9	35.0 2.6
12	月	ごはん 焼きさけのタルタルソースがけ オニオンスープ	牛乳 小松菜とコーンのソテー	牛乳 ベーコン	さけ ウィンナー	玉ねぎ レモン パセリ とうもろこし にんにく	にんじん しめじ 小松菜 グリーンピース	米 砂糖	油 パン粉	841 30.7	29.4 2.4
13	火	ごはん ポークカレー	牛乳 ツナと小松菜のソテー	牛乳 ぶた肉	ツナ いんげんまめ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース 小松菜	しょうが にんじん りんご とうもろこし	米 油 カレールウ	じゃが芋 砂糖	765 16.8	24.4 2.4
14	水	ごはん 焼きさばのおろしだれがけ わかめとじゃが芋のみそ汁	牛乳 キャベツのおかか和え	牛乳 かつおぶし わかめ	さば 油揚げ みそ	大根 レモン もやし	ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋	砂糖 でんぶん	785 25.0	26.7 2.2
15	木	食パン 牛乳 ポークビーンズ	キャラメルクリーム お魚ナゲット（2こ） フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 いか いわし	たちうお 大豆 あじ たら	セロリー にんじん ブロッコリー りんご	玉ねぎ しめじ みかん もも	パン 油 小麦粉 しらたま	キャラメル じゃが芋 ゼリー	879 23.9	28.4 2.8
16	金	ちらしずし きんし卵 牛乳 りんごのタルト	（小袋さざみのり 枝豆） 豚汁	牛乳 卵 とうふ みそ	のり ぶた肉 油揚げ	枝豆 にんじん たけのこ にんにく	大根 ごぼう ねぎ れんこん しょうが	米 じゃが芋 ごま油	砂糖 油 タルト	849 22.1	28.1 3.2
19	月	ごはん いわしのうめ煮 とうふと大根のみそ汁	牛乳 五目金平 オレンジ	牛乳 ぶた肉 とうふ	いわし さつま揚げ みそ	ごぼう オレンジ 大根 うめ	にんじん 枝豆 小松菜	米 砂糖	油	788 21.9	31.4 2.8
20	火	ごはん ぶた丼の具 いちごのクレープ	牛乳 厚揚げと野菜のみそ汁	牛乳 厚揚げ	ぶた肉 みそ	玉ねぎ 枝豆 にんじん 小松菜	しらたき にんにく 大根	米 砂糖	油 クレープ	802 20.6	31.7 2.3
21	水	ごはん さばのごまだれがけ 小松菜汁	牛乳 白菜のおかか和え かみかみグミ	牛乳 かつおぶし 魚肉めん	さば ぶた肉	白菜 ねぎ	にんじん 小松菜	米 でんぶん グミ	砂糖 ごま	805 25.3	30.2 2.4
22	木	きなこあげパン 花野菜サラダ ピーフシチュー	牛乳 ごまドレッシング	牛乳 牛肉	きな粉 みそ	ブロッコリー とうもろこし にんにく セロリー にんじん	カリフラワー マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋 ごま	油 ドレッシング 小麦粉	833 33.5	25.8 3.5
23	金	ごはん 焼きぎょうざ（2こ） とり肉と大根のスープ	牛乳 きゅうりの梅おかか和え 味つけ小魚	牛乳 かつおぶし いわし	ツナ とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん 大根 ねぎ	きゅうり うめ 小松菜	米 ごま油	ごま 砂糖	722 17.3	27.9 2.5
26	月	ごはん さけの西京焼き 鶏肉ととうふのすまし汁	牛乳 切干し大根のキムチ炒め セノビーゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ	さけ とり肉	にんにく もやし ゆず 切干し大根 にんじん	しょうが 小松菜 白菜 みつば えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	773 19.6	33.0 2.5
27	火	ごはん 牛乳 わかめスープ	のりふりかけ 酢ぶた りんご	牛乳 ぶた肉 わかめ	のり なると	玉ねぎ ピーマン とうもろこし ねぎ	にんじん 干しいたけ えのきたけ りんご	米 油 ごま	でんぶん 砂糖 ごま油	778 17.4	26.2 3.3
28	水	ごはん サイコロステーキ コンソメスープ	牛乳 ツナ入りポテトソテー	牛乳 ツナ	牛肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	とうもろこし 枝豆 かぶ	米 でんぶん 油	砂糖 じゃが芋	782 20.9	33.5 2.7
29	木	食パン 牛乳 きのこのクリームスパゲティ	ブルーベリージャム とり肉のレモンバターソースがけ ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン	とり肉 粉チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんにく とうもろこし	レモン にんじん カリフラワー 小松菜 しめじ えのきたけ	パン 砂糖 ドレッシング 油	ジャム バター スパゲッティ	823 26.6	35.9 3.7
30	金	ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ パンプキンポタージュ	牛乳 いんげんソテー ミックスベリープリン	牛乳 ベーコン ぶた肉	とり肉 ツナ	えのきたけ とうもろこし さやいんげん 玉ねぎ	にんじん もやし かぼちゃ パセリ	米 小麦粉 じゃが芋 プリン	油 砂糖 バター	878 24.5	28.5 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。
*28日（水）のサイコロステーキは千葉県「和牛肉等国産牛肉の学校給食への提供」事業を活用したもので、牛肉の費用は事業の主催者が負担します。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取I補】 の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補】 の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	805	30.0	23.5	2.8
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満