

令和2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	たんぱく質 たんぱく質 g	
2	月	ごはん あじのいちやぼし さつまじる	牛乳 あじ みそ	ぶた肉 あつあげ	にんじん しょうが えだまめ	だいこん たまねぎ ねぎ	米 でんぶん 油	さとう さつまいも	632	30.1	
4	水	ごはん マヨたまカツ コンソメスープ	牛乳 ウインナー	たまご とり肉	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 こむぎこ 油	じゃがいも ぱんこ プリン	658	20.7	
5	木	ごはん とり肉のごまだれかけ とうふのすましじる	牛乳 大根のうまからに	ぶた肉 みそ なると	しょうが 大根 たまねぎ えのきだけ	ねぎ にんじん ごぼう えだまめ こまつな	米 油 さとう	ごま油 ごま	594	29.4	
6	金	ごはん いかバーグ じゃがいもとたまねぎのみそじる	牛乳 ちくぜんに あおのり小魚	牛乳 とり肉 油あげ みそ	いか ちくわ わかめ いわし	にんじん だけのこ ごぼう さやいんげん	たまねぎ	米 さとう 油 じゃがいも	605	29.3	
9	月	ごはん ぼうぎょうざ たまごスープ	牛乳 もやしとひき肉のいためもの	牛乳 とり肉 たまご	ぶた肉 とうふ	にんにく にんじん こまつな	ねぎ もやし たまねぎ	米 油 でんぶん	ごま さとう こむぎこ	601	27.9
10	火	メロンパン エビフライ(2こ) 青じそドレッシング ヨーグルト	牛乳 カラフルサラダ ハムと大根のスープ	牛乳 ハム ヨーグルト	えび たまご	たまねぎ 大根 ブロッコリー とうもろこし	にんじん こまつな カリフラワー	パン パンこ 油 こむぎこ	642	25.1	
11	水	ごはん あかうおの白じょうゆ焼き はくさいと油あげのみそじる	牛乳 あきやさいのにも チーズ	牛乳 とり肉 油あげ みそ	あかうお とうふ わかめ チーズ	にんじん ごぼう さやいんげん えのきだけ	れんこん しめじ はくさい	米 油 さとう	さといも	615	32.2
12	木	ごはん 牛乳 にんじんゼリー	ハッシュドビーフ こまつなとエリンギのソテー	牛乳 大豆 ベーコン	牛肉 スキムミルク	にんにく しょうが セロリー にんじん とうもろこし	たまねぎ こまつな ブロッコリー エリンギ こまつな	米 油	じゃがいも ゼリー	652	21.5
13	金	わかめごはん さんまのかつおぶしに とうふと大根のみそじる	牛乳 かわりきんぴら	牛乳 さんま とうふ かつおぶし	わかめ ぶた肉 みそ	ごぼう えだまめ ねぎ	にんじん だいこん	米 油 ごま油	じゃがいも さとう ごま	656	25.5
16	月	ごはん 牛乳 キャベツのつめあえ おこめのみそ	あじつけのり いわしのひしおづけ焼き こんさいじる	牛乳 のり いわし 油あげ	とり肉 みそ	キャベツ きゅうり 大根 ほししいたけ	にんじん ごぼう こまつな うめ	米 油	さとう ムース	630	28.8
17	火	食パン 牛乳 とり肉とやさいのトマトソースに	ココアクリーム かぼちゃのひき肉フライ	牛乳 ぶた肉	とり肉 ベーコン	かぼちゃ にんじん しめじ ブロッコリー	にんにく たまねぎ トマト	パン さとう じゃがいも	ココアクリーム 油 パンこ	665	27.5
18	水	ごはん あげえびシュウマイ(2こ) うすらたまごマロニーのスープ	牛乳 こんにゃくのちゅうかいため	牛乳 ぶた肉 うすらたまご	えび ハム	たまねぎ しょうが こまつな ほししいたけ	にんにく にんじん えだまめ しめじ もやし	米 さとう でんぶん ごま油	油 こむぎこ マロニー	647	24.3
19	木	ごはん ハンバーグおろしだれかけ あつあげとやさいのみそじる	牛乳 ごぼうとしらたきのもの ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 あつあげ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ	大根 ごぼう こまつな	米 油	さとう ゼリー	675	27.4
20	金	ごはん さばのうまみぼし はくさいのみそじる	牛乳 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 油あげ	さば とうふ みそ	にんじん えだまめ	たまねぎ はくさい	米 油	じゃがいも さとう	689	28.4
24	火	食パン 牛乳 花やさいサラダ とり肉と大根のスープ	りんごジャム ハムチーズカツ ごまドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	チーズ ハム	ブロッコリー にんじん 大根	カリフラワー たまねぎ ほうれんそう	パン 油 ドレッシング	ジャム ごま パンこ	617	25.3
25	水	ごはん さけのしお焼き かぶのみそじる	牛乳 さといもといかのもの	牛乳 とり肉 とうふ みそ	さけ いか 油あげ	にんじん かぶ	たまねぎ	米 油	さといも さとう	629	30.5
26	木	ごはん 牛乳 レモンカスタードタルト	そぼろごはんの具 とんじる	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 とうふ たまご	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ	にんじん さやいんげん 大根	米 さとう タルト	油 じゃがいも	673	25.4
27	金	ごはん とりのからあげ こまつなとたまねぎのみそじる	牛乳 ツナとキャベツのしょうゆいため りんご	牛乳 ツナ みそ	とり肉 とうふ	しょうが にんじん キャベツ こまつな	にんにく とうもろこし たまねぎ りんご	米 油	でんぶん	667	30.3
30	月	ごはん てりやきチキン やさいスープ	牛乳 スパゲッティソテー こくとうビーンズ	牛乳 ツナ	とり肉 大豆	にんじん キャベツ たまねぎ	とうもろこし グリーンピース もやし	米 油	スパゲッティ さとう	666	29.4

*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。

*12日(木)のハッシュドビーフは「和牛肉等販売促進緊急対策事業」を活用したものです。



11月はちばの食育月間です！千葉県産の食材を味わって食べましょう！

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取I補材 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補材 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	642	27.3	19.6	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満