

令和 2年 11 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
2	月	ごはん あじの一夜干し さつま汁	牛乳 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 あじ ぶた肉 厚揚げ みそ	にんじん しょうが ねぎ	大根 たまねぎ 枝豆	米 でんぷん 油	砂糖 さつまいも	788	35.8
4	水	ごはん チキンのチーズのせ焼き コンソメスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー チョコプリン	牛乳 チーズ 鶏肉 ウインナー	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 じゃがいも プリン	油 パン粉	851	34.3
5	木	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 卵 ヨーグルト	たまねぎ 大根 ブロッコリー とうもろこし	にんじん 小松菜 カリフラワー	パン 小麦粉	油 パン粉	821	31.0
6	金	ごはん いかメンチ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 筑前煮 青のり小魚	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん	たけのこ れんこん たまねぎ	米 砂糖 パン粉	油 じゃがいも	841	33.3
9	月	ごはん はるまき 卵スープ	牛乳 もやしとひき肉の炒め物	牛乳 鶏肉 卵	にんにく にんじん 小松菜	ねぎ もやし たまねぎ	米 ごま でんぷん	油 砂糖 小麦粉	876	32.3
10	火	ごはん 牛乳 にんじんゼリー	ハッシュドビーフ 小松菜とエリンギのソテー	牛乳 大豆 ベーコン	にんにく セロリー にんじん とうもろこし	しょうが たまねぎ ブロッコリー エリンギ 小松菜	米 油	じゃがいも ゼリー	842	26.0
11	水	ごはん 赤魚の白じょうゆ焼き 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 秋野菜の煮物 チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ	れんこん しめじ 白菜	米 油	里芋 砂糖	760	37.8
12	木	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ ゆずかつおドレッシング	いちごジャム スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	牛乳 チーズ 豚肉 卵	セロリー にんじん トマト たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	にんにく たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	パン スパゲッティ	ジャム 油	789	34.4
13	金	わかめごはん さんまのかつお節煮 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 かわりきんぴら ミニエクレア	牛乳 さんま 豆腐 かつお節	ごぼう 枝豆 ねぎ	にんじん 大根	米 油 ごま油 エクレア	じゃがいも 砂糖 ごま	848	29.8
16	月	ごはん 牛乳 キャベツの梅和え お米のムース	味つけのり いわしのひしおづけ焼き 根菜汁	牛乳 いわし 油揚げ	キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ	にんじん ごぼう 小松菜 うめ	米 油	砂糖 ムース	776	34.3
17	火	ごはん ハンバーグおろしだれかけ 厚揚げと野菜のみそ汁	牛乳 ごぼうとしらたきの煮物	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんじん さやいんげん	大根 ごぼう 小松菜	米 油	砂糖	779	31.1
18	水	ごはん 棒ぎょうざ うずら卵とマロニーのスープ	牛乳 こんにゃくの中華炒め さつまいもと栗のタルト	牛乳 ハム 豚肉 うずら卵	しょうが にんじん しめじ もやし	にんにく 小松菜 枝豆 干しいたけ	米 でんぷん マロニー 小麦粉	油 砂糖 ごま油 タルト	851	29.2
19	木	食パン 牛乳 とり肉と野菜のトマトソース煮	ココアクリーム かぼちゃのひき肉フライ	牛乳 豚肉 鶏肉 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 油 砂糖	ココアクリーム じゃがいも パン粉	817	32.8
20	金	ごはん さばのうまみ干し 白菜のみそ汁	牛乳 肉じゃが	牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん 枝豆	たまねぎ 白菜	米 油	じゃがいも 砂糖	825	32.0
24	火	ごはん 牛乳 レモンカスタードタルト	そぼろごはんの具 豚汁	牛乳 豚肉 みそ	しょうが たまねぎ ごぼう 大根	にんじん さやいんげん ねぎ	米 砂糖 タルト	油 じゃがいも	814	29.9
25	水	ごはん さけの塩焼き かぶのみそ汁	牛乳 里芋といかの煮物	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん かぶ	たまねぎ	米 油	里芋 砂糖	785	36.3
26	木	食パン 牛乳 花野菜サラダ 鶏肉と大根のスープ	りんごジャム ハムチーズカツ ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 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 パン粉	ジャム ドレッシング ごま	784	31.5
27	金	ごはん 照り焼きチキン 小松菜とたまねぎのみそ汁	牛乳 ツナとキャベツのしょうゆ炒め りんご	牛乳 ツナ みそ	にんじん キャベツ 小松菜	とうもろこし たまねぎ りんご	米 油		797	32.4
30	月	ごはん とりのからあげ（2こ） 野菜スープ	牛乳 スパゲッティソテー 黒糖ビーンズ	牛乳 ツナ 鶏肉 大豆	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	にんにく とうもろこし グリーンピース もやし	米 油 砂糖	でんぷん スパゲッティ	827	36.5

*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。

*10日（火）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。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1食分 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1食分 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	814	32.6	23.6	2.8
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

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！