

令和3年 5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	5月5日は "こどもの日"です	主な材料と働き			栄養価				
				1群・2群 主に体の組織をつくる	3群・4群 主に体の調子を整える	5群・6群 主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
6	木	コッパン 牛乳 キャベツとコーンのソテー こどもの日ゼリー	いちごジャム ハンバーグおろしソースがけ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ウインナー ぶた肉	とり肉 ベーコン	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん	大根 しめじ ブロッコリー	パン さとう じゃがいも	ジャム 油 ゼリー	822 26.6	29.9 3.6
7	金	ごはん 鶏肉のバーベキューソースがけ コンソメスープ	牛乳 スパゲッティソテー	牛乳 ツナ	とり肉	とうもろこし グリーンピース たまねぎ しょうが	キャベツ にんじん 小松菜 りんご	米 油 さとう	スパゲッティ じゃがいも	791 17.1	36.0 2.6
10	月	ごはん 厚焼きたまご じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 豚丼の具	牛乳 ぶた肉 わかめ	たまご 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ	にんじん ねぎ	米 さとう	油 じゃがいも	806 20.2	35.8 3.0
11	火	ごはん チーズはんぺんフライ かぶのみそ汁	牛乳 ぶた肉といんげんの炒め物	牛乳 ぶた肉 油揚げ チーズ	はんぺん とうふ みそ	にんじん さやいんげん	もやし かぶ	米 さとう	油	779 25.2	25.6 2.4
12	水	ごはん えびシュウマイ（2こ） 中華風コーンスープ	牛乳 ハムともやしの中華炒め チョコタルト	牛乳 とり肉 たまご たら	ハム とうふ えび	もやし ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが とうもろこし	米 ごま油 小麦粉 アーモンド	油 でんぷん タルト	912 27.9	30.5 3.0
13	木	食パン 牛乳 もやしのカレーソテー 豆乳プリン	キャラメルクリーム チーズオムレツ ABCスープ	牛乳 ハム チーズ	たまご とり肉 豆乳	にんじん ピーマン とうもろこし	もやし たまねぎ チンゲンサイ	パン 油 プリン	キャラメルクリーム マカロニ	778 27.9	26.5 3.7
14	金	ごはん とうふハンバーグ 豚汁	牛乳 大豆のいそ煮	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ	ぶた肉 とうふ ひじき みそ	にんじん ごぼう ねぎ	さやいんげん 大根	米 さとう じゃがいも	油 でんぷん	774 18.8	32.5 3.0
17	月	ごはん チキンレモンハーブ焼き（2こ） ポークビーンズ	牛乳 コーンソテー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	とり肉 大豆	にんじん とうもろこし セロリー マッシュルーム	レモン キャベツ もやし パセリ たまねぎ さやいんげん	米 じゃがいも さとう	バター 油	802 18.3	32.8 2.7
18	火	ごはん ラビオリ わかめスープ	牛乳 こんにゃくの中華炒め りんごゼリー	牛乳 なると	ぶた肉 わかめ	キャベツ にんにく しめじ たまねぎ	しょうが にんじん 枝豆 大根	米 さとう 小麦粉	油 でんぷん ゼリー	798 21.6	26.3 3.0
19	水	ごはん さばの塩焼き キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ぶた肉 油揚げ	さば わかめ みそ	にんじん 大根 キャベツ	たまねぎ グリーンピース	米 油	じゃがいも さとう	824 28.4	30.2 3.3
20	木	こくとうパン 牛乳 花野菜サラダ パンネのミートソース煮	りんごジャム ほうれん草グラタン ごまドレッシング にんじんゼリー	牛乳 チーズ	ぶた肉	にんにく たまねぎ グリーンピース ほうれん草	にんじん マッシュルーム トマト カリフラワー ブロッコリー	パン パンネ さとう ごま	ジャム 油 ドレッシング ゼリー	832 23.7	31.9 3.3
21	金	ごはん チキンカレー ツナサラダ	牛乳 ポークフランク 和風ドレッシング	牛乳 とり肉 ツナ	ぶた肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ きゅうり	にんじん グリーンピース 大根	米 油 カレールウ	じゃがいも さとう ドレッシング	912 27.1	32.2 3.9
24	月	ごはん ほっけの一夜干し じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 五目金平 こくとうビーンズ	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	ほっけ 大豆 わかめ	れんこん たまねぎ ごぼう	さやいんげん にんじん	米 ごま油 さとう	ごま じゃがいも	772 17.3	32.7 2.6
25	火	ごはん 鶏肉のごまだれがけ 若竹汁	牛乳 切干し大根の炒め煮	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ わかめ	とり肉 油揚げ とうふ みそ	しょうが にんじん 切干し大根 たまねぎ	ねぎ さやいんげん 干しいたけ たけのこ	米 ごま さとう	ごま油 さとう	775 20.9	36.4 3.2
26	水	ごはん ハッシュドポーク レモンマフィン	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 スキムミルク ウインナー	ぶた肉 チーズ とうにゅう	セロリー たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん マッシュルーム ブロッコリー レモン	米 油 マフィン	じゃがいも 米粉	857 19.1	27.3 2.6
27	木	丸パン（腹割り） えびカツ ウインナーといんげんのソテー	牛乳 ソース アスパラガスのシチュー	牛乳 ウインナー 白いんげんまめ チーズ	えび とり肉 スキムミルク	にんじん もやし たまねぎ アスパラガス	とうもろこし さやいんげん しめじ	パン じゃがいも 米粉	油 バター パン粉	804 28.5	36.0 3.4
28	金	ごはん 赤魚の白しょうゆ焼き たまねぎとえのきのみそ汁	牛乳 ひき肉としらたきの甘辛煮 ももヨーグルト	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	赤魚 とうふ わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ えのきたけ	にんじん グリーンピース もも	米 さとう	油	775 15.9	35.2 3.0
31	月	ごはん 和風肉だんご（2こ） とうふとわかめのみそ汁	牛乳 野菜炒め 青のり小魚	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	とり肉 とうふ わかめ いわし 青のり	しょうが たまねぎ しめじ チンゲンサイ	にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 ごま油	油	785 21.1	33.5 2.7

*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。

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人 **主食を食べている人** **主食+1品食べている人**

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1杯* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	811	31.7	22.5	3.0
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満

