

令和3年



6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	たんぱく質
			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		kcal	g
						脂質	食塩相当量			
						g	g			
1	火	ごはん 揚げぎょうざ 春雨スープ 牛乳 チンジャオロース	牛乳 牛肉 なると	ぶた肉 とり肉	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ	米 砂糖 でんぷん	油 春雨	832 27.1	26.4 3.0	
2	水	ごはん さばスタミナづけ焼き 大根と油揚げのみそ汁 牛乳 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 みそ	さば 油揚げ	にんじん 枝豆 ねぎ たまねぎ 大根 小松菜	米 油	じゃが芋 砂糖	813 26.8	29.3 2.5	
3	木	コッパン トマトオムレツ 青じそドレッシング 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 米粉のシチュー	牛乳 とり肉 チーズ	卵 スキムミルク	にんじん とうもろこし 枝豆 キャベツ たまねぎ トマト	パン バター	じゃが芋 米粉	774 25.6	35.2 3.2	
4	金	玄米入りごはん 牛乳 五目豆 カムカムゼリー のりたまごふりかけ ちくわの磯辺揚げ すまし汁 歯と口の健康週間です。	牛乳 ちくわ 大豆 なると	のり 卵 ぶた肉 とり肉	にんじん ほししいたけ 小松菜 ごぼう 大根	米 玄米 砂糖	ゼリー ごま油	817 24.1	29.0 3.1	
7	月	ごはん ポークカレー あじさいゼリー 牛乳 パンパンジィサラダ	牛乳 ススキムミルク みそ	ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ もやし しょうが にんじん きゅうり	米 油 ごま油 砂糖	じゃが芋 カレールウ ごま ゼリー	846 19.8	26.3 3.3	
8	火	ごはん えびしゅうまい(2こ) うずら卵とマロニーのスープ 牛乳 ホイコウロウ	牛乳 ぶた肉	えび うずら卵	たまねぎ にんにく ピーマン ほししいたけ しょうが にんじん キャベツ 小松菜	米 砂糖 マロニー	油 でんぷん ごま油	820 23.9	29.5 3.1	
9	水	ごはん あじフライ きんぴらごぼう 牛乳 ソース 切り干し大根のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	あじ あつ揚げ	ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん 切り干し大根 小松菜	米 油	砂糖 パン粉	821 20.6	30.9 3.0	
10	木	せわりコッパン 牛乳 ブロッコリーサラダ ツナマヨネーズ メンチカツ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉	ツナ ベーコン	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	油 オリーブ油 マカロニ	836 35.3	27.6 3.6	
11	金	ごはん とりのおろし焼き キャベツのみそ汁 牛乳 がんもどきの煮物 アーモンド小魚	牛乳 ぶた肉 わかめ いわし	とり肉 がんもどき みそ	大根 にんじん 枝豆 えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ	米 油	砂糖 アーモンド	773 17.5	39.6 3.2	
14	月	ごはん 牛乳 小松菜のごまあえ 千葉県産牛乳プリン 千葉県産のり いわしのうめ煮 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 いわし みそ	のり 油揚げ	小松菜 もやし えのきたけ うめ にんじん 大根 ねぎ	米 砂糖	ごま プリン	775 23.0	28.1 2.6	
16	水	ごはん 焼き肉風炒め しょうゆ 牛乳 ひややっこ キムチ汁 6月15日は千葉県民の日です。	牛乳 みそ	ぶた肉 とうふ	にんにく にんじん もやし キャベツ しょうが たまねぎ ピーマン 白菜 えのきたけ	米 砂糖 ごま油	油 トック	768 18.9	32.5 2.5	
17	木	ミルクパン 牛乳 スパゲッティナポリタン いちごジャム チキンナゲット(2こ) 手作りにんじんだレタツグのサラダ すりおろしたにんじんをつかったてづくりのドレッシングです。	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉 ぶた肉	セロリー にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんにく マッシュルーム とうもろこし	パン 油 オリーブ油	ジャム スパゲッティ 砂糖	771 29.9	27.8 3.2	
18	金	ごはん とりのレモンしょうゆ焼き じゃがいものみそ汁 牛乳 切り干し大根の煮物	牛乳 ぶた肉 油揚げ	とり肉 さつま揚げ みそ	レモン さやいんげん ほししいたけ 小松菜 にんじん 切り干し大根 たまねぎ	米 砂糖	油 じゃが芋	762 17.8	34.8 2.7	
21	月	ごはん 赤魚一夜ぼし すまし汁 牛乳 なすとピーマンみそ炒め ヨーグルト 毎月19日は食育の日です。	牛乳 ぶた肉 えび	赤魚 みそ ヨーグルト	しょうが たまねぎ ピーマン 小松菜 にんじん えのきたけ ほししいたけ	米 砂糖	油	750 16.0	34.7 2.9	
22	火	ごはん 牛乳 はちみつレモンゼリー 豚キムチ丼の具 ワントンスープ	牛乳 みそ なると	ぶた肉 ハム	にんにく たまねぎ 小松菜 にんじん ねぎ もやし ほししいたけ 白菜 にら キャベツ	米 砂糖 ワントンの皮	油 ごま油 ゼリー	814 18.3	28.5 2.6	
23	水	ごはん ハンバーグおろしソースがけ たまごスープ 牛乳 はなやさいのソテー	牛乳 ベーコン とうふ	ぶた肉 とり肉 卵	しょうが にんじん 大根 りんご 小松菜 カリフラワー ブロッコリー にんにく レモン たまねぎ なす トマト キャベツ とうもろこし	米 砂糖 でんぷん	油 バター	834 27	34.6 2.7	
24	木	食パン 牛乳 ラタトゥイユ チョコクリーム とりのレモンバジル焼き ABCスープ 夏野菜のトマト煮です。	牛乳 ベーコン	とり肉 ハム	にんにく にんじん なす トマト キャベツ レモン たまねぎ ズッキーニ とうもろこし	パン オリーブ油	チョコクリーム 砂糖 マカロニ	800 32.0	36.5 3.6	
25	金	ごはん いかのなんばんづけ焼き とん汁 牛乳 ひじきとツナの炒め煮	牛乳 さつま揚げ 大豆 ぶた肉	イカ ツナ みそ ひじき とうふ	にんじん さやいんげん 大根 ほししいたけ ごぼう ねぎ	米 砂糖	油 じゃが芋	778 20.1	37.5 2.8	
28	月	ごはん あつやきたまご とうふと油揚げのみそ汁 牛乳 ぶた肉のねぎ塩炒め	牛乳 ぶた肉 とうふ	卵 油揚げ みそ	にんにく もやし レモン 小松菜 ねぎ 枝豆 えのきたけ	米 でんぷん	ごま油	784 23.3	34.1 2.4	
29	火	ごはん さけのしお焼き かきたま汁 牛乳 いりどり アップルシャーベット	牛乳 とり肉 とうふ	さけ ちくわ かまぼこ 卵	にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 だけのこ ねぎ ほししいたけ えのきたけ りんご	米 砂糖	油 でんぷん	734 15.2	35.3 2.8	
30	水	ごはん 夏野菜カレー シークワサーゼリー 牛乳 ポテトソテー	牛乳 ススキムミルク	とり肉 ベーコン	にんにく たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ しょうが にんじん なす パセリ さやいんげん	米 力レールウ じゃが芋	油 バター ゼリー	842 18.5	24.6 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。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1食* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1食* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	795	31.4	22.8	2.9
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満