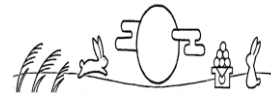


令和 3年



9 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	 きみびん 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 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		脂質 g	食塩相当量 g	
1	水	ごはん ぎょうざ（2こ） わかめスープ	牛乳 焼き肉風炒め ぶどうゼリー	牛乳 わかめ みそ	なると 豚肉	キャベツ しょうが たまねぎ もやし	にんにく にんじん 大根 ピーマン	米 油 ゼリー	ごま油 砂糖 小麦粉	767 18.5	25.6 2.7
2	木	食パン 牛乳 コーンソテー ストロベリーカスタードタルト	ブルーベリージャム チキンレモンハーブ焼き（2こ） とり肉と大根のスープ	牛乳	とり肉	にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれん草	キャベツ もやし 大根 レモン パセリ	パン バター タルト	ジャム 油	790 24.7	31.5 3.7
3	金	お赤飯 ごま塩 牛乳 りんごゼリー	きゅうめつメンチカツ みぞれあえ（こまつなとしめじ） つくね汁	牛乳 とり肉	小豆 なると	キャベツ しめじ 大根 えのきたけ	小松菜 にんじん もやし ねぎ 干しいたけ	もち米 さとう ゼリー	油 ごま	842 23.3	30.5 3.3
6	月	ごはん さばのみそ煮 けんちん汁	牛乳 ツナとキャベツのしょうゆ炒め	牛乳 ツナ とうふ みそ	さば とり肉 油揚げ	にんじん キャベツ 大根 干しいたけ	とうもろこし ごぼう ねぎ	米 油		866 28.8	37.4 2.7
7	火	ナン 牛乳 ブロッコリーとキャベツのサラダ ヨーグルト	キーマカレー いかナゲット（2こ） ゆずかつおドレッシング	牛乳 スキムミルク ぶた肉	大豆 いか ヨーグルト	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし しょうが	にんじん キャベツ にんにく	ナン カレールウ	油	734 29.8	30.2 3.7
8	水	ごはん ショーロンポー（2こ） マロニースープ	牛乳 ぶた肉とごぼうのオイスターソース炒め	牛乳 なると	ぶた肉	ごぼう エリンギ たまねぎ 干しいたけ	にんじん ピーマン キャベツ	米 砂糖 ごま油 小麦粉	油 ごま マロニー	788 21.0	27.3 2.7
9	木	ミルクパン ハンバーグデミグラスソースがけ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 もやしのカレーソテー	牛乳 ぶた肉 ハム	とり肉 ベーコン	にんじん ピーマン キャベツ	もやし たまねぎ	パン 油	砂糖 じゃがいも	801 34.1	31.2 3.4
10	金	ごはん とり肉のレモンしょうゆ焼 きとうふとわかめのみそ汁	牛乳 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	とり肉 とうふ わかめ	レモン たまねぎ えのきたけ	にんじん 枝豆 ねぎ	米 油	砂糖 じゃがいも	768 18.2	37.6 2.7
13	月	ごはん 牛乳 スイートポテト	そばろごはんの具 根菜汁	牛乳 油揚げ	とり肉 みそ	しょうが たまねぎ 切干し大根 小松菜	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ	米 砂糖	油 スイートポテト	778 18.0	30.8 2.5
14	火	ごはん いわしフライ えのきたけのみそ汁	牛乳 厚揚げとうずら卵の含め煮	牛乳 とり肉 うずら卵 わかめ	いわし 厚揚げ とうふ みそ	にんじん 小松菜 えのきたけ	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 じゃがいも パン粉	油 砂糖	825 25.4	32.2 2.3
15	水	ごはん さけの塩焼き じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 いりどり	牛乳 とり肉 わかめ	さけ 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ	たまねぎ さやいんげん	米 砂糖	油 じゃがいも	782 21.0	34.3 2.7
16	木	バターロール ほうれん草オムレツのきのこソースがけ コンソメスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 ウインナー	卵 とり肉	たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草	えのきたけ とうもろこし キャベツ	パン 砂糖	油 じゃがいも	777 32.4	29.3 3.6
17	金	ごはん 牛乳 カラフルサラダ	ポークカレー チキンナゲット（2こ） 青じそドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳	とり肉 白いんげん豆	しょうが にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー とうもろこし カリフラワー	にんにく たまねぎ ブロッコリー	米 じゃがいも	油 カレールウ	867 24.5	30.1 2.8
21	火	ごはん ハンバーグ ウインナーといんげんのソテー 十五夜ゼリー	牛乳 ケチャップ ABCスープ	牛乳 ぶた肉 ウインナー	とり肉 ベーコン	にんじん もやし たまねぎ	とうもろこし さやいんげん キャベツ	米 マカロニ	油 ゼリー	808 23.1	26.7 2.6
22	水	きのこごはん 厚焼きたまご キャベツとえのきたけのみそ汁	牛乳 筑前煮 おはぎ	牛乳 とり肉 とうふ みそ	卵 ちくわ 油揚げ	しめじ たけのこ れんこん キャベツ えのきたけ	にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ	米 砂糖	油 おはぎ	858 22.2	30.7 3.8
24	金	食パン 牛乳 ポテトソテー	黒豆きなこクリーム ハムチーズピカタ 野菜スープ	牛乳 ベーコン ハム	卵 とり肉 チーズ	にんじん もやし パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 油	きなこクリーム バター	755 29.7	27.4 3.6
27	月	ごはん あじの一夜干し 厚揚げと野菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉といんげんのしょうが炒め 黒糖ビーンズ	牛乳 ぶた肉 みそ	あじ 厚揚げ 大豆	しょうが たけのこ 大根	にんじん さやいんげん 小松菜	米 砂糖	油 ごま	769 18.5	39.1 2.8
28	火	ごはん 里いもコロッケ とん汁	牛乳 ひじきの炒め煮	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	とり肉 ひじき とうふ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	小松菜	米 油 じゃがいも	里いも 砂糖 パン粉	813 22.1	31.5 2.5
29	水	ごはん はるまき とうふスープ	牛乳 マーボー大根	牛乳 みそ うずら卵	ぶた肉 とうふ	しょうが ねぎ にんにく にんじん 大根 もやし チンゲンサイ	にんにく にんじん	米 砂糖 ごま油	油 でんぷん 小麦粉	854 30.3	27.4 2.4
30	木	黒糖パン チキンのチーズのせ焼き パンネのミートソース煮	牛乳 ハムとキャベツのソテー	牛乳 ハム チーズ	とり肉 ぶた肉	キャベツ にんにく たまねぎ グリーンピース トマト	とうもろこし にんじん マッシュルーム	パン パンネ	油 砂糖	843 26.7	42.1 3.8

*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。



令和3（2021）年9月1日に、市制施行50周年を迎えます！
50周年をお祝いして、9月3日はお祝い献立です。
きみづの最初の文字から始まるメニューを考えました。
楽しみにしていてください。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取I補料 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補料 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	804	31.6	24.6	3.0
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満