

令和3年 10月分こんだて予定表 (中学校)

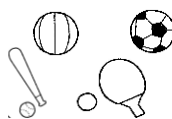
君津市学校給食共同調理場

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			
1	金	ごはん 牛乳 ヨーグルト ハッシュドポーク キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	セロリー にんじん キャベツ とうもろこし	米油 小麦粉	じゃが芋 砂糖	777 17.4	26.3 2.9
4	月	ごはん シュウマイ(2こ) ハムとチンゲンサイのスープ	牛乳 ピーマン炒め 黒糖ピーズ	ぶた肉 ハム	にんじん キャベツ 干しいたけ チンゲンサイ	もやし しょうが たまねぎ	米 砂糖 油	ピーマン ごま油	790 20.1	28.2 2.8
5	火	コーンピラフクリームソースがけ クリームソース) チキンナゲット(2こ) 青じそドレッシング	(コーンピラフ 牛乳 キャベツとブロッコリーのサラダ	えび スキムミルク	とうもろこし たまねぎ ブロッコリー	にんじん マッシュルーム キャベツ	米 バター	米粉 油	752 18.6	28.6 3.8
6	水	ごはん ほっけの一夜干し かぶのみそ汁	牛乳 れんこんのきんぴら チーズ	ぶた肉 みそ チーズ	れんこん 枝豆 たまねぎ	にんじん かぶ 小松菜	米油	砂糖	742 19.7	32.5 2.5
7	木	コッペパン 牛乳 キャベツとコーンのソテー	りんごジャム えびかつ ポークピーズ	えび ぶた肉 赤いんげん豆	キャベツ エリンギ とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム	セロリー グリーンピース さやいんげん	パン 油 じゃが芋	ジャム パン粉 砂糖	840 26.8	38.8 3.2
8	金	ごはん あじの海鮮漬け焼き かきたま汁	牛乳 とりごぼろ ブルーベリータルト	あじ とうふ 卵	にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜	ごぼろ しょうが 干しいたけ	米 砂糖 タルト	油 でんぷん	790 19.1	34.1 2.4
11	月	ごはん とり肉のバーベキューソースがけ 厚揚げのみそ汁	牛乳 やさい炒め アーモンド小魚	とり肉 厚揚げ いわし	しょうが りんご しめじ キャベツ	たまねぎ にんじん もやし 大根 小松菜	米油 でんぷん	アーモンド 砂糖	764 19.8	36.5 2.9
12	火	ごはん たらのチリソースがけ にんじんゼリー	牛乳 八宝菜	たら うずら卵	ねぎ 白菜 しょうが たまねぎ たけのこ	にんにく にんじん もやし 干しいたけ チンゲンサイ	米 でんぷん ごま油	ゼリー 油 砂糖	807 21.5	35.9 2.5
13	水	ごはん 牛乳 ごまドレッシング	ポークカレー れんこんのシャキシャキサラダ セノビーゼリー	ぶた肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ れんこん とうもろこし	しょうが にんじん きゅうり	米油 じゃが芋 カレールウ ドレッシング ごま	ゼリー	824 20.2	23.1 2.7
14	木	ミルクパン 牛乳 煮込みうどん	チョコクリーム たこやき ツナとキャベツの和えもの	たこ 油揚げ ツナ	干しいたけ 大根 小松菜 もやし	にんじん ねぎ キャベツ	パン うどん 小麦粉	油 チョコクリーム	760 33.0	28.0 3.2
15	金	ごはん かつおフライ 里芋のそぼろ煮	牛乳 ソース きのこたっぷりすまし汁	かつお とり肉	にんじん 枝豆 しめじ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ねぎ	米 里芋 パン粉	油 砂糖	788 18.8	32.0 2.4
18	月	ごはん 揚げぎょうざ(2こ) 春雨スープ	牛乳 もやしの中華炒め	ぶた肉 なると	キャベツ にんじん チンゲンサイ にら	しょうが もやし たまねぎ 干しいたけ	米 ごま油	油 春雨	787 24.3	24.5 2.5
19	火	ごはん 牛乳 大学芋	ぶた肉の具 つみれ汁	ぶた肉 さば みそ	しょうが たまねぎ ごぼろ 小松菜	にんじん ねぎ 大根	米油 さつま芋	ごま 砂糖	860 23.4	30.5 2.8
20	水	ごはん チキンみそかつ キャベツのみそ汁	牛乳 肉じゃが	とり肉 とうふ みそ	にんじん 枝豆 えのきたけ	たまねぎ キャベツ	米 じゃが芋 パン粉	油 砂糖	799 23.6	29.6 2.6
21	木	コッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン	はちみつマーガリン スペイン風オムレツ アロココーとかリッパのサラダ	卵 ぶた肉 かつお節	セロリー にんにく ピーマン とうもろこし ブロッコリー	にんじん たまねぎ レモン マッシュルーム カリフラワー	パン 油 はちみつ オリーブ油	スパゲッティ 砂糖 マーガリン	757 25.9	28.8 3.5
22	金	ごはん さんまのもみじ煮 えび団子のすまし汁	牛乳 秋野菜の煮物 りんご	さんま えび	にんじん ごぼろ 白菜 ねぎ	れんこん しめじ 枝豆 えのきたけ りんご	米油	里芋 砂糖	801 22	28.8 2.8
25	月	ごはん ミルクコーヒー ひじきの洋風炒め	牛乳 チキンマスタード焼き 白菜と肉団子のスープ	とり肉 ベーコン	にんにく にんじん さやいんげん 大根	レモン たまねぎ 白菜 えのきたけ	米油	ミルク 砂糖	754 19.4	32.4 3.1
26	火	ごはん マーボーとうふ はちみつレモンゼリー	牛乳 もやしの中華あえ	とうふ とり肉	しょうが にんじん グリーンピース もやし	にんにく たまねぎ 干しいたけ 小松菜	米油 ごま ゼリー	砂糖 ごま油 でんぷん	833 19.4	31.2 2.4
27	水	ごはん はんぺんチーズフライ たまねぎのみそ汁	牛乳 ごぼろのオイスターソース炒め	はんぺん ぶた肉 みそ	しょうが ごぼろ たまねぎ えのきたけ	にんじん 枝豆 小松菜	米 砂糖	油 パン粉	764 20.6	26.7 2.9
28	木	コッペパン ハンバーグデミグラスソースがけ クリームスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー クリームスープ	ぶた肉 ハム スキムミルク	えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ	ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 米粉	油 じゃが芋 バター	850 35.6	38.5 3.8
29	金	ごはん さばのうまみ干し 大根のみそ汁	牛乳 こうやとうふの卵とじ	さば こうやとうふ 油揚げ みそ	にんじん 干しいたけ 大根 えのきたけ	たまねぎ 枝豆 キャベツ	米 砂糖	油	830 30.0	34.1 2.8

*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。

運動しよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1補】 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1補】 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	793	30.9	22.8	2.9
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満