

令和3年 11月分こんだて予定表 (小学校)

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて名	おもに体をつくる もとなるもの	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				おもに体の調子を 整えるもの	おもにエネルギー になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1	月	ごはん とり肉のみそ焼き とんじる	牛乳 油あげ とり肉	ぶた肉 みそ かつおぶし	大根 にんじん ねぎ しょうが	ごぼう はくさい にんにく	米 油 さとう	じゃがいも ゼリー ごま油	609 14.0	27.2 1.9
2	火	食パン 牛乳 カラフルサラダ	牛乳 ベーコン とり肉	ぶた肉 とうにゅう	えのきだけ にんにく ブロッコリー えだまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	パン 油 こむぎこ ドレッシング	りんごジャム バター さとう じゃがいも	693 31.7	24.4 2.7
4	木	とりとごぼうのたきこみごはん さといものそぼろに こめこのタルト	牛乳 とうふ	とり肉	ごぼう しょうが さやいんげん ほししいたけ	えだ豆 にんじん はくさい 三つ葉	米 油 タルト	さといも さとう	603 17.8	20.7 2.8
5	金	ごはん あじのねぎだれがけ わかめととうふのみそしる	牛乳 とり肉 油あげ みそ	あじ とうふ わかめ	ねぎ しょうが にんじん ゆず	にんにく レモン 大根	米 ごま油 でんぷん	さとう 油	590 19.2	25.6 2.2
8	月	ごはん いわしフライ かみかみいため	牛乳 ソース 油あげとたまねぎのみそしる	いわし いか 油あげ	にんじん えだ豆 たまねぎ	チンゲンサイ しょうが	米 さとう こむぎこ	油 パンこ	670 22.2	29.7 2.1
9	火	食パン 牛乳 ツナとこまつなのソテー	牛乳 ツナ	チーズ とり肉	こまつな とうもろこし	たまねぎ パセリ	パン じゃがいも バター パンこ	油 さつまいも きなこクリーム さとう	678 29.4	25.5 2.5
10	水	ごはん 牛乳 とりささみともやしのサラダ	牛乳 スキムミルク ぶた肉	大豆 みそ とり肉	にんにく セロリー にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ ブロッコリー もやし こまつな	米 バター さつまいも ドレッシング	じゃがいも こむぎこ オリーブ油	637 14.9	23.2 2.0
11	木	ごはん 秋さけのきのソースがけ オニオンスープ	牛乳 ツナ	さけ チーズ	しょうが マッシュルーム ごぼう えだ豆	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	米 さとう 油 ごま	バター ドレッシング パンこ	580 16.6	24.7 2.0
12	金	ごはん 牛乳 ぶた肉とこまつなのちりめんごまいため	牛乳 たまご ちりめんじゃこ 油あげ	のり みそ ぶた肉 あつあげ わかめ	こまつな ねぎ	大根	米 ごま	ごま油	596 19.5	24.8 2.8
15	月	ごはん とり肉のねぎしお焼き 生心のすましじる	牛乳 なめこのさっぱりあえ こくとうビーンズ	大豆 とり肉	ねぎ なめこ 小松菜 にんじん	レモン 三つ葉 うめ えのきだけ	米 ごま油	さとう ふ	568 28.7	28.7 2.3
16	火	ホットドッグ (コッペパン キャベツソテー 牛乳	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	ウインナー とり肉 いんげんまめ みそ	キャベツ れんこん ブロッコリー	ほししいたけ にんじん マッシュルーム	パン さつまいも バター	油 こむぎこ	649 29.9	25.5 2.8
17	水	ごはん さばの青じそさいきょう焼き 油あげとはくさいのみそしる	牛乳 たまご 油あげ	さば かにかま みそ	たまねぎ チンゲンサイ はくさい	にんじん きくらげ えのきだけ	米 さとう	油 でんぷん	637 23.4	23.7 2.0
18	木	ごはん ぶたバラ肉とじゃがいものガリパタいため オレンジ	牛乳 ベーコン	ぶた肉	たまねぎ パセリ レモン かぶ オレンジ	マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ	米 油 さとう	じゃがいも バター	592 18.7	21.2 1.7
19	金	ごはん 牛乳	牛乳 ぶた肉 わかめ	みそ 油あげ	にんにく たまねぎ こまつな 切りほし大根	ねぎ はくさい まいたけ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	579 14.5	24.5 2.7
22	月	ごはん ぼうぎょうざ 卵入り春雨スープ	牛乳 マーボー大根	牛肉 たまご ぶた肉	キャベツ にんにく たけのこ だいこん	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ	米 さとう でんぷん ごま	油 ごま油 はるさめ こむぎこ	606 18.2	21.0 2.4
24	水	ごはん 焼きさばのごまだれがけ こまつなじる	牛乳 かつおぶし 魚肉めん	さば ぶた肉	ブロッコリー ねぎ	にんじん こまつな	米 さとう でんぷん	ごま ごま油	613 22.0	25.2 2.1
25	木	ごはん 牛乳 りんごヨーグルト	牛乳 とり肉 みそ	油あげ ぶた肉 ヨーグルト	にんじん ほししいたけ こまつな	えだ豆 しょうが	米 さとう	油 さといも	623 15.6	27.7 1.7
26	金	ごはん 牛乳 シャーマンポテト	牛乳 ベーコン	ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょうが にんじん りんご パセリ キャベツ	米 さとう カレールー	油 じゃがいも こむぎこ	728 24.0	24.6 2.6
29	月	ごはん 牛乳 にんたまいため	牛乳 あじ ツナ とり肉	ひじき たまご かつおぶし みそ	にんじん ねぎ ほししいたけ	かぼちゃ はくさい	米 油 ほうとう	ごま さとう	634 18.7	26.5 2.3
30	火	きなこ揚げパン 切りほし大根のサラダ	牛乳 ポトフ	きなこ ウインナー	切りほし大根 きゅうり たまねぎ パセリ	にんじん とうもろこし キャベツ	パン さとう ごま	油 ドレッシング じゃがいも	6+13 28.5	20.3 2.0

*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I補キ - の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補キ - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	624	24.7	20.6	2.3
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満



旬の食材がいっぱい。秋の味覚、

いただきます!

