

# 令和3年 11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 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			
1	月	ごはん とり肉のみそ焼き とん汁 牛乳 白菜のおかか和え 青りんごゼリー	牛乳 みそ かつおぶし	とり肉 油揚げ ぶた肉	にんにく ねぎ 白菜 大根	ごぼう しょうが にんじん	米 ごま油 ゼリー	砂糖 油 じゃが芋	740 14.8	30.4 2.2
2	火	とりとごぼうのたきこみごはん さと芋のそぼろ煮 米粉のタルト 牛乳 ゆず風味のすまし汁	牛乳 豆腐	とり肉	ごぼう しょうが さやいんげん 干しいたけ	枝豆 にんじん 白菜 三つ葉 ゆず	米 油 タルト	さと芋 砂糖	743 18.8	25.0 3.3
4	木	食パン 牛乳 カラフルサラダ りんごジャム ハンバーグデミグラスソースがけ 豆乳スープ	牛乳 ベーコン とり肉	ぶた肉 豆乳	えのきたけ にんにく ブロッコリー 枝豆	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	パン 油 小麦粉 ドレッシング	りんごジャム バター 砂糖 じゃが芋	900 38.2	30.2 3.5
5	金	ごはん いわしフライ 大根のそぼろ煮 牛乳 ソース わかめと豆腐のみそしる	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	いわし 豆腐 わかめ	にんじん ねぎ	大根 ゆず	米 砂糖 パン粉	油 でんぶん 小麦粉	810 25.8	30.7 2.3
8	月	ごはん あじのねぎだれがけ 油あげと玉ねぎのみそ汁 牛乳 かみかみ炒め	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	あじ いか 油揚げ	ねぎ しょうが にんじん 枝豆	にんにく レモン チンゲンサイ 玉ねぎ	米 ごま油	砂糖 油	764 21.3	35.3 2.6
9	火	ごはん チキンのチーズのせ焼き オニオンスープ 牛乳 ごぼうサラダ	牛乳 ツナ	チーズ とり肉	ごぼう 枝豆 にんにく	にんじん 玉ねぎ パセリ	米 油 ごま	ドレッシング パン粉	796 24.8	30.4 2.4
10	水	ごはん 牛乳 とりささみともやしサラダ ハッシュドポーク グリル野菜(かぼちゃ、さつまいも)	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 玉ねぎ ブロッコリー こまつな もやし	米 バター さつまいも ドレッシング	じゃが芋 小麦粉 オリーブ油	794 16.5	27.4 2.4
11	木	食パン 牛乳 ツナと小松菜のソテー 黒豆きなこクリーム 秋さけのきのこソースがけ さつまいものポターージュ	牛乳 ツナ	さけ	しょうが マッシュルーム 小松菜 パセリ	にんにく 玉ねぎ とうもろこし	パン バター 油 さつまいも	きなこクリーム 砂糖 じゃが芋	830 29.6	32.1 3.3
12	金	ごはん 牛乳 ぶた肉と小松菜のちりめんごま炒め のりのつくだに あつ焼きたまご わかめと大根のみそ汁	牛乳 卵	のり ぶた肉 あつ揚げ わかめ	みそ ちりめんじゃこ 油揚げ	小松菜 ねぎ	米 ごま油	ごま	747 22.3	29.5 3.3
15	月	ごはん とり肉のねぎしお焼き 生ふのすまし汁 牛乳 なめこのさっぱり和え 黒糖ビーンズ	牛乳 大豆 豆腐	とり肉 なると	ねぎ なめこ 小松菜 にんじん	レモン 大根 うめ 三つ葉 えのきたけ	米 ごま油	砂糖 ふ	702 16.3	33.3 2.7
16	火	ごはん ぶたバラ肉とじゃが芋のガリバター炒め オレンジ 牛乳 コンソメスープ	牛乳 ベーコン	ぶた肉	玉ねぎ 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 砂糖	じゃが芋 バター	743 21.1	25.1 2.1
17	水	ごはん さばの青じそ西京焼き 油揚げの白菜のみそ汁 牛乳 卵の甘酢あんかけ	牛乳 卵	さば かにかま みそ	玉ねぎ チンゲンサイ はくさい しそ	にんじん きくらげ えのきたけ	米 砂糖	油 でんぶん	801 27.1	28.4 2.4
18	木	ホットドッグ(コッパン キャベツソテー 牛乳 ウインナー ケチャップ) みそクリームシチュー	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	干しいたけ にんじん マッシュルーム	パン さつまいも バター	油 小麦粉	811 35.5	30.7 3.5
19	金	ごはん 牛乳 ぶたキムチどんの具 わかめとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ	みそ 油揚げ	にんにく たまねぎ 小松菜 切り干し大根	ねぎ 白菜 まいたけ	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	725 16.0	29.0 31.6
22	月	ごはん ほうぎょうざ 卵入り春雨スープ 牛乳 マーボー大根	牛乳 みそ なると	牛肉 卵 ぶた肉	キャベツ にんにく たけのこ たまねぎ	しょうが にんじん ねぎ 大根 干しいたけ	米 砂糖 でんぶん ごま	油 ごま油 春雨 小麦粉	740 19.5	24.2 2.7
24	水	ごはん 焼きさばのごまだれがけ 小松菜汁 牛乳 ブロッコリーのおかか和え	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 小松菜	米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油	772 25.5	30.2 2.4
25	木	きなこ揚げパン 切り干し大根のサラダ 牛乳 ポトフ	牛乳 ツナ	きなこ ウインナー	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ パセリ	にんじん とうもろこし キャベツ	パン 砂糖 ごま	油 ドレッシング じゃが芋	772 34.4	24.1 2.5
26	金	ごはん 牛乳 ジャーマンポテト 洋食屋さんのポークカレー キャベツメンチカツ	牛乳 ベーコン	ぶた肉 とり肉	にんにく 玉ねぎ 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 砂糖 じゃが芋 パン粉	油 カレールウ 小麦粉	923 30.6	27.9 2.9
29	月	ごはん 牛乳 にんたま炒め 牛乳 ひじきふりかけ あじのさんが焼き ほうとう	牛乳 あじ ツナ とり肉	ひじき 卵 かつおぶし みそ	にんじん ねぎ 干しいたけ	かぼちゃ 白菜	米 油 ほうとう	ごま 砂糖	810 22.2	33.0 2.8
30	火	ごはん 牛乳 りんごヨーグルト 牛乳 きつねごはんの具 ぶた肉とさと芋のみそ汁	牛乳 とり肉 みそ	油揚げ ぶた肉 ヨーグルト	にんじん 干しいたけ 小松菜	枝豆 しょうが	米 砂糖	油 さと芋	764 17.2	32.4 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。

旬の食材がいっぱい。秋の味覚、

# いただきます!

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取13% - の13~20%】	脂質(g) 【摂取13% - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	784	29.4	23.8	2.7
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満