

令和3年 12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	おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
			おもに体をつくる もとなるもの		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 g	
1	水	ごはん 牛乳 みかんゼリー	ハッシュドビーフ ツナサラダ	牛乳 牛肉 スキムミルク	ツナ だいず	きゅうり にんにく セロリー にんじん	大根 しょうが たまねぎ ブロッコリー	米 油 ドレッシング	じゃがいも こむぎこ ゼリー	655 18.2	21.9 2.1
2	木	ごはん とり肉のごまみそ焼き とうふのすましじる	牛乳 じゃがいものそぼろに	牛乳 みそ とうふ	とり肉 ぶた肉 なると	にんじん 大根 えのきたけ	たまねぎ えだまめ こまつな	米 さとう 油	じゃがいも ごま	588 14.2	29.3 2.7
3	金	ごはん チキンピカタ やさいスープ	牛乳 ポテトソテー	牛乳 ベーコン	とり肉	にんじん もやし ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	米 バター パンこ	じゃがいも 油	610 17.6	23.0 1.9
6	月	ごはん シュウマイ(2こ) ワンタンスープ	牛乳 マーボーはるさめ	牛乳 みそ	ぶた肉 ハム	たまねぎ にんにく チンゲンサイ たけのこ	しょうが ねぎ にんじん にら もやし ほししいたけ	米 油 こむぎこ	はるさめ さとう ごま油	617 16.0	22.6 2.3
7	火	食パン 牛乳 こまつなとエリンギのソテー	ブルーベリージャム トマトオムレツ 冬やさいのシチュー	牛乳 ベーコン スキムミルク	たまご とり肉 チーズ	こまつな とうもろこし たまねぎ カリフラワー	エリンギ にんじん はくさい トマト ブロッコリー	パン じゃがいも バター	ジャム 油 こむぎこ	680 25.0	27.6 2.7
8	水	ごはん さわらのしおこうじ焼き はくさいのみそしる	牛乳 あつあげとうすらたまごのふくめに	牛乳 うすらたまご 油あげ とり肉	あつあげ とうふ さわら みそ	にんじん えだまめ はくさい	たまねぎ ほししいたけ	米 油	じゃがいも さとう	613 19.5	28.2 2.4
9	木	ごはん ビーフの肉じゃがコロック 大根とわかめのみそしる	牛乳 こまつなとちりめんのいためもの	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	牛肉 あつあげ みそ	こまつな ねぎ	大根	米 ごま油 油	ごま じゃがいも パン粉	644 20.5	23.6 2.4
10	金	ごはん 牛乳 ヨーグルト	チキンカレー ウイナーとキャベツのソテー	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	とり肉 ウイナー	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ にんにく しめじ	米 油 カレールウ	じゃがいも さとう	669 18.3	24.0 2.6
13	月	ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのいりに	のりふりかけ いわしのみぞれに キャベツとえのきたけのみそしる	牛乳 いわし とうふ みそ	のり ぶた肉 油あげ	ごぼう えだまめ えのきたけ	にんじん キャベツ 大根	米 さとう	油 ごま	652 22.5	28.4 2.2
14	火	こくとうパン ハンバーグアップルソースがけ スパゲッティミートソース	牛乳 花やさいサラダ	牛乳 とり肉	ぶた肉 チーズ	りんご カリフラワー たまねぎ トマト にんにく にんじん	ブロッコリー セロリ マッシュルーム グリーンピース	パン スパゲッティ ごま ドレッシング	さとう 油	686 24.9	31.3 2.6
15	水	ごはん あげぎょうざ(2こ) ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 もやしとひき肉のいためもの	牛乳 とり肉 とうふ	ぶた肉 たまご	こまつな にんにく にんじん とうもろこし	キャベツ ねぎ もやし にら たまねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま	648 19.8	27.8 2.3
16	木	ごはん あじフライ やさいいため こくとうビーンズ	牛乳 ソース とうふとわかめのみそしる	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	あじ とうふ わかめ 大豆	しょうが たまねぎ しめじ チンゲンサイ	にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 ごま油 さとう	油 パンこ	650 19.8	26.5 2.0
17	金	ごはん 和風肉だんご(2こ) はくさいと油あげのみそしる	牛乳 大根のうまからに	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	とり肉 とうふ わかめ	しょうが にんじん えだまめ えのきたけ	大根 ごぼう はくさい	米 さとう	油	652 20.1	26.9 2.1
20	月	ごはん さばのしお焼き じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 ごもくきんぴら	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	さば さつまあげ わかめ	ごぼう さやいんげん	にんじん たまねぎ	米 ごま油 じゃがいも	ごま さとう	693 26.0	27.5 2.7
21	火	ミルクパン かぼちゃのポテトカップグラタン とり肉と大根のスープ	牛乳 ウイナーといんげんのソテー はちみつゆずゼリー	牛乳 とり肉	ウイナー	かぼちゃ とうもろこし さやいんげん 大根	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	パン じゃがいも	油 ゼリー	683 29.8	21.3 2.5
22	水	キャロットピラフ モミの木ハンバーグ ブロッコリーのソテー クリスマスケーキ	牛乳 ケチャップ キラキラスープ	牛乳 ウイナー	とり肉 ぶた肉	にんじん とうもろこし チンゲンサイ	ブロッコリー たまねぎ	米 パスタ(きび)	油 ケーキ	694 23.3	23.9 3.1

*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杯* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	652	25.8	20.9	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

お知らせ



今月の給食には、君津青葉高校の生徒のみなさんと上総小学校・小櫃小学校・上総小櫃中学校のお友達が一緒に育てた野菜が登場します！

○12月 2日・・・ 小櫃小学校が育てた大根が入ります！ 『じゃがいものそぼろ煮』

○12月 3日・・・ 上総小学校が育てたブロッコリーが入ります！ 『やさいスープ』

○12月21日・・・ 上総小櫃中学校が育てたチンゲンサイが入ります！ 『とり肉と大根のスープ』



みんなで味わいましょう！