

令和3年 12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	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 ツナ 牛肉 大豆 スキムミルク	きゅうり 大根 にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ブロッコリー	米 じゃが芋 油 小麦粉 ドレッシング ゼリー	809 20.5	25.8 2.5
2	木	ミルクパン 牛乳 野菜とマカロニのカレー炒め	りんごジャム マヨたまカツ ハムと大根のスープ	牛乳 卵 ベーコン ハム	にんじん とうもろこし たまねぎ ピーマン 大根 チンゲンサイ	パン ジャム マカロニ 油 パン粉	787 32.2	23.2 3.7
3	金	ごはん チキンピカタ 野菜スープ	牛乳 ポテトソテー チョコプリン	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ブロッコリー	米 じゃが芋 バター 油 パン粉 チョコプリン	804 21.0	27.5 2.3
6	月	ごはん 中華ラビオリ ワンタンスープ	牛乳 マーボー春雨	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	キャベツ しょうが にんにく ねぎ たら にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ たけのこ もやし	米 ごま油 油 春雨 砂糖 小麦粉	839 23.7	26.5 3.0
7	火	ごはん ビーフの肉じゃがコロッケ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 小松菜とちりめんの炒め物	牛乳 牛肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ わかめ みそ	小松菜 大根 ねぎ	米 じゃが芋 油 ごま ごま油 パン粉	828 25.1	27.4 2.9
8	水	ごはん さわらの塩こうじ焼き 白菜のみそ汁	牛乳 厚揚げとうすら卵の含め煮 ベビーチーズ	牛乳 とり肉 とうすら卵 油揚げ みそ チーズ	にんじん たまねぎ 枝豆 干しいたけ 白菜	米 じゃが芋 油 砂糖	772 24.9	35.7 3.2
9	木	食パン 牛乳 小松菜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 冬野菜のシチュー	牛乳 卵 ベーコン とり肉 スキムミルク チーズ	小松菜 エリンギ とうもろこし にんじん たまねぎ 白菜 トマト カリフラワー ブロッコリー	パン ジャム 油 じゃが芋 バター	844 30.4	33.8 3.5
10	金	ごはん 牛乳 ヨーグルト	チキンカレー ウインナーとキャベツのソテー	牛乳 とり肉 スキムミルク ウインナー ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ	米 じゃが芋 油 砂糖 カレールウ	823 20.5	27.9 3.1
13	月	ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうの炒り煮	のりふりかけ いわしのみぞれ煮 キャベツとえのきたけのみそ汁	牛乳 のり いわし ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ えのきたけ 大根	米 油 砂糖 ごま	785 23.8	32.0 2.4
14	火	ごはん あじフライ 野菜炒め 黒糖ビーンズ	牛乳 ソース 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ わかめ 大豆 みそ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しめじ もやし ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	米 油 ごま油 パン粉 砂糖	807 22.4	31.4 2.4
15	水	ごはん シュウマイ（2こ） 中華風コーンスープ	牛乳 もやしとひき肉の炒め物	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 卵	たまねぎ にんにく ねぎ にんじん もやし たら とうもろこし 小松菜	米 ごま 油 砂糖 でんぷん	810 21.0	35.2 2.8
16	木	黒糖パン 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 花野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	りんご ブロッコリー カリフラワー セロリ にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト グリンピース	パン 砂糖 スパゲッティ 油 ごま ドレッシング	869 30.2	38.9 3.3
17	金	ごはん 和風肉だんご（2こ） 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 大根のうまから煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ わかめ みそ	しょうが 大根 にんじん ごぼう 枝豆 白菜 えのきたけ	米 油 砂糖	785 21.5	30.5 2.5
20	月	ごはん さばの塩焼き じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 五目きんぴら	牛乳 さば ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ	米 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	861 29.8	32.6 3.2
21	火	ごはん かぼちゃのひき肉フライ とり肉と大根のスープ	牛乳 ウインナーといんげんのソテー はちみつゆずゼリー	牛乳 ぶた肉 ウインナー とり肉	かぼちゃ にんじん とうもろこし もやし さやいんげん たまねぎ 大根 チンゲンサイ	米 油 パン粉 ゼリー	824 23.0	24.9 2.3
22	水	キャロットピラフ モミの木チキン キラキラスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー クリスマスロールケーキ	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	米 油 パスタ（きび） ケーキ	889 28.9	27.5 4.0

*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1食分の13~20%】	脂質(g) 【摂取1食分の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	821	30.0	24.9	2.9
基準値	830	34.2	23.1	2.5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！
- 12月 3日・・・ 上総小学校が育てたブロッコリーが入ります！
- 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！

『ハムと大根のスープ』

『やさいスープ』

『とり肉と大根のスープ』



みんなで味わいましょう♪