

令和6年

8・9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 1人1食あたり	たんぱく質 g 1人1食あたり			
30	金	ごはん しゅうまい（2こ） ミルクマーボー	牛乳 とりささみともやしのサラダ	牛乳 みそ あつあげ	とり肉 ぶた肉 かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ にんにく にんにく もやし 大根 きくらげ にんにく	米 でんぶん さとう ごま油 こむぎこ	663 21.6	27.4 2.1		
2	月	ごはん イカチリソースフライ 鯉切りたまごのちゅうかスープ	牛乳 ビビンバ風炒め	牛乳 牛肉 ハム いか	ぶた肉 おから たまご	ねぎ もやし にんじん 大根 きくらげ にんにく	米 油 ごま油 さとう パンこ	653 19.7	26.5 2.3		
3	火	食パン 牛乳 ベーコンともやしのソテー	メーブルシロップ ほきのタルタルフライ ABCスープ	牛乳 ほき とり肉	とり肉 ベーコン	たまねぎ もやし とうもろこし	パン パンこ マカロニ	メーブルシロップ 油 マヨネーズ	567 20.3	22.8 2.5	
4	水	ごはん 牛乳	だいす入りキーマカレー フルーツポンチ	牛乳 スキムミルク	だいす ぶた肉	しょうが セロリ たまねぎ りんご	米 カレールウ	油 ゼリー	642 14.1	22.4 1.7	
5	木	ごはん 牛乳 はるさめサラダ	わかめふりかけ とり肉のてり焼き かまぼこと青菜のスープ	牛乳 かまぼこ わかめ	とり肉 とうふ	しょうが にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	米 ごま油 はるさめ	ごま さとう	626 17.6	25.0 2.3	
6	金	ごはん さばのみそ煮 とうふとわかめのみそ汁	牛乳 いりどり セノビーゼリー	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	さば さつまあげ 油あげ みそ	ごぼう えだ豆 たまねぎ	米 さとう ゼリー	油 ごま	692 23.2	25.0 2.3	
9	月	ごはん ぼうぎょうざ わかめスープ	牛乳 ひき肉とキャベツのピリから炒め	牛乳 みそ とうふ わかめ	ぶた肉 とり肉 なると	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ	米 油 ごま油	はるさめ さとう	571 16.1	21.9 2.3	
10	火	ミルクパン 牛乳 とり肉とブロッコリーのソテー ももゼリー	いちごジャム トマトオムレツ ポトフ	牛乳 たまご	ウインナー とり肉	ブロッコリー もやし とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン じゃがいも ゼリー	油 ペンネマカロニ ジャム	637 25.0	23.2 2.6	
11	水	ごはん ハンバーグりんごソースがけ さつま汁	牛乳 きゅうりのうめおかか和え	牛乳 かつおぶし みそ	ぶた肉 とり肉	りんご キャベツ うめ きくらげ にんじん 大根	米 ごま油 さつまいも さとう	でんぶん ごま 油	600 17.1	22.0 2.1	
12	木	ごはん ハムカツ ツナとにんじんの炒めもの	牛乳 ソース すまし汁	牛乳 ツナ とり肉	ハム かつおぶし とうふ	にんじん えだ豆 たまねぎ みつば	米 ごま さとう	ごま油 こむぎこ 油 パンこ	633 21.3	23.4 2.3	
13	金	ごはん 松風焼き じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ひじきサラダ	牛乳 ツナ ベーコン	とり肉 ひじき	にんじん とうもろこし えだ豆 たまねぎ キャベツ パセリ ねぎ	米 じゃがいも パンこ	油 ごま	589 17.3	22.4 2.0	
17	火	食パン 牛乳 カラフルソテー お月見ゼリー	ブルーベリージャム かぼちゃグラタン ミネストローネ	牛乳 おから	ハム ベーコン	かぼちゃ もやし トマト きくらげ にんじん たまねぎ セロリ パセリ キャベツ	パン 油 さとう ゼリー	ジャム じゃがいも マカロニ	648 25.4	18.8 2.4	
18	水	ごはん 肉じゃがコロッケ 豆腐とマロニーのすまし汁	牛乳 白菜のいそか和え	牛乳 のり とうふ	かつおぶし とり肉	白菜 ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ みつば	米 パンこ マロニー	じゃがいも ごま油 油	643 18.8	19.0 2.0	
19	木	ごはん 米粉のクリームシチュー ヨーグルト	牛乳 いもじゃこ大豆	牛乳 スキムミルク いわし ヨーグルト	とり肉 チーズ だいす	にんじん たまねぎ グリーンピース	米 バター さつまいも でんぶん	じゃがいも こめこ さとう 油	792 22.0	28.7 2.0	
20	金	ごはん 牛乳 ごぼうサラダ	かんこく風味付けのり あじの香草パンこ焼き ちゅうか風コンソープ	牛乳 あじ ハム たまご	のり ツナ とうふ	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ きくらげ	米 油 パンこ ごま油	ごま でんぶん さとう	606 18.6	28.0 2.2	
24	火	黒糖パン やさしいチップス ハムとだいこんのスープ	牛乳 なすとツナのトマトペンネ	牛乳 ハム	ツナ	にんじん ごま油 にんにく たまねぎ パセリ	パン 油 さつまいも ペンネマカロニ	油 オリーブ油 さとう	614 21.3	19.0 2.5	
25	水	ごはん シルバーの西京焼き キャベツとえのきだけのみそ汁	牛乳 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 とうふ	シルバー わかめ みそ	にんじん えだ豆 えのきだけ	米 油	じゃがいも さとう	589 14.8	27.2 2.1	
26	木	ごはん チキンピカタ フルーツあんぱん風プリン	牛乳 八宝菜	牛乳 ぶた肉 なると	とり肉 えび たまご	にんにく にんじん しょうが だしの 白ネギ きくらげ	米 でんぶん あんぱん風プリン パンこ	油 ごま油	619 16.1	27.0 2.3	
27	金	ごはん 牛乳 ヨーグルト	ポークカレー 切り干し大根のサラダ	牛乳 とり肉	ぶた肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ とうもろこし りんご トマト きくらげ	米 油 ごま	じゃがいも さとう カレールウ	635 17.2	23.0 2.3	
30	月	ごはん 牛乳 はちみつレモンゼリー	キムチそぼろごはんの具 ワンドンスープ	牛乳 ハム	ぶた肉	しょうが たまねぎ とうもろこし 白菜 ねぎ えだ豆 もやし チンゲンサイ 大根 ほししいたけ	米 さとう ごま	ごま油 でんぶん ゼリー ワンドンのかわ	669 13.7	22.1 2.0	

お知らせ

9月から一部の学校が新しい牛乳パック（ストローを使わなくても飲めるパック）になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 【摂取目標値】 の13~20%】	脂質 【摂取目標値】 の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	632	23.5	18.9	2.2
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

※都合により、食料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。