

# 学校給食献立予定表

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

令和4年6月分

## — Bコース —

日曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		栄養量				
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖	油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1 水	ごはん 牛乳 チキンかつもずく汁 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉 かまぼこ 大豆 豆腐 揚げ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	しょうが しめじ えのきたけ 干しいたけ	ねぎ たまねぎ	米 小麦粉 米粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	841	37.1	24.8	3.5
2 木	麦ごはん 牛乳 あじの油淋煮 なら卵スープ 春雨ときゅうりの和え物	あじ 豚肉 生揚げ 卵	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しめじ もやし 切干しいたけ きゅうり しょうが	ねぎ たまねぎ	米 麦 でん粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油	810	33.8	23.4	2.8
3 金	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ 豚汁 五目きんぴら	はんぺん 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	牛乳 チーズ かたくちいわし こんぶ	にんじん	キャベツ えのきたけ	ねぎ ごぼう	米 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	885	33.6	28.2	3.2
6 月	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げの麻婆煮 切干大根の甘酢和え	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん なら	しょうが たけのこ にんにく ねぎ たまねぎ かんぴょう もやし 干しいたけ	きくらげ えだまめ 切干しいたけ でん粉	米 はるさめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	897	31.6	28.0	3.2
7 火	テーブルロール 牛乳 たらのアーモンドフライ チリビーンズ ほうれん草とコーンのソテー	たら 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト さやいんげん ほうれん草	たまねぎ エリンギ	しめじ とうもろこし	テーブルロール パン粉 じゃがいも 小麦粉 米粉 でん粉	油 アーモンド	806	35.1	30.0	3.3
8 水	◎よくかんで食べよう献立◎ ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 根菜みそ汁 切干大根のごま和え	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいごん ごぼう ねぎ 切干しいたけ	もやし えだまめ とうもろこし	米 さといも こんにゃく 砂糖	ごま	822	35.5	25.9	2.4
9 木	昆布ごはん 牛乳 鶏つくねのごまみそソースかけ ひじきの梅煮 フルーツゼリー	豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	干しいたけ えだまめ たまねぎ	かんぴょう しめじ 梅	米 玄米 こんにゃく 砂糖 パン粉 ゼリー 小麦粉	油 ごま	811	31.7	27.3	3.3
10 金	甘納豆パン 牛乳 野菜のかき揚げ みそ煮込みうどん 人参の卵炒め	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳 こんぶ かたくちいわし	にんじん さやいんげん しゅんぎく	はくさい たまねぎ	ねぎ ごぼう	甘納豆パン 小麦粉 うどん 砂糖	油	847	27.3	28.9	3.0
13 月	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のスープ煮 マカロニソテー	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく セロリ キャベツ	とうもろこし たまねぎ	コッペパン でん粉 チョコクリーム マーマレード じゃがいも マカロニ	油	871	35.4	30.7	3.5
14 火	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 チーズオムレツ アスパラガスの和え物	卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ 切干しいたけ	りんご缶 とうもろこし しめじ	米 じゃがいも コンドレッシング	油	872	31.2	27.1	2.7
15 水	◎食育の市日内共通献立◎ ごはん 牛乳 いわしのコンフレックフライごまソースかけ 豆乳味噌汁 にんじんと切干大根のピリ辛炒め メロンゼリー	いわし 鶏肉 豆乳 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	だいごん たまねぎ しめじ	ねぎ 切干しいたけ キャベツ	米 パン粉 小麦粉 コーンフレーク じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油	845	29.7	22.0	2.9
16 木	セルフサンド (コッペパン) メンチカツ 小袋ソース 牛乳 クリームスープ キャベツのドレッシング和え	鶏肉 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	もやし とうもろこし	コッペパン パン粉 でん粉 じゃがいも 米粉	油 バター オニオンドレッシング	831	31.7	33.4	3.3
17 金	麦ごはん 牛乳 あじのみそ揚げ玉フライ 生姜けんちん汁 野菜のりしめじ	あじ 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ごぼう ねぎ だいごん 干しいたけ しょうが	しめじ 切干しいたけ キャベツ	米 麦 こんにゃく さといも 小麦粉 砂糖 パン粉	油	838	31.8	26.8	2.4
20 月	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 辛み豆腐汁 のりごま和え	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ 切干しいたけ	しょうが もやし しめじ	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	878	29.7	28.4	2.9
21 火	中華炊き込みごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら キャベツのみそ炒め ヨーグルト	豚肉 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 あおさ ヨーグルト	にんじん さやえんどう ピーマン	しょうが にんにく 干しいたけ 切干しいたけ	たけのこ ねぎ たまねぎ キャベツ	米 玄米 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	806	28.8	29.4	2.8
22 水	カレーライス (ごはん) 牛乳 ハムチーズピカタ ひじきのゆずドレッシング和え	ハム 卵 豚肉 豆乳	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	キャベツ ゆず果汁 とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油	849	29.0	25.7	2.8
23 木	ごはん 牛乳 揚げきょうさ じゃべつ中華スープ 小松菜のチャプチェ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん ごまつな なら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ とうもろこし 干しいたけ	えのきたけ かんぴょう キャベツ ねぎ エリンギ	米 小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	857	29.3	26.9	2.9
24 金	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 ポテトグラタン 肉団子のトマト煮 ソーダゼリーボンチ	ベーコン 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん パセリ	たまねぎ みかん缶	エリンギ レモン果汁	食パン 小麦粉 ブルーベリージャム じゃがいも でん粉 砂糖 ゼリー	油	842	27.5	23.3	3.2
27 月	◎旬の魚を味わう献立◎ ごはん 小松菜の肉そぼろ 牛乳 いわしの辛子焼き 呉汁	いわし 鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう だいごん えのきたけ 切干しいたけ	しょうが もやし ねぎ	米 小麦粉 さといも こんにゃく 砂糖	油 ごま	836	38.9	26.9	2.5
28 火	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん (2個) 中華五目煮 キャベツのナムル	鶏肉 豚肉 生揚げ なると	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ にんにく もやし 干しいたけ きくらげ エリンギ	切干しいたけ キャベツ たけのこ しめじ にんにく	米 でん粉 砂糖 パン粉	ごま油 ごま	822	32.8	22.5	3.2
29 水	◎旬の果物を味わう献立◎ ごはん 牛乳 ししやものから揚げ (2尾) じゃがいもの煮物 メロン	鶏肉 がんとどき	牛乳 ししやも	にんじん さやいんげん	たまねぎ メロン	干しいたけ	米 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉	油	853	29.4	27.6	2.5
30 木	ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き スパゲッティミートソース わかめとコーンの和え物	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく セロリ もやし たまねぎ	エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり	ブランコッペパン 砂糖 スパゲッティ	油 ごま油	825	39.7	25.6	3.7
								平均栄養量	843	32.3 (15.3%)	26.9 (28.7%)	3.0
								基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

- ・材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ・フルーツゼリー、メロンゼリー、ヨーグルトは学配です。

種類	産地		種類	産地	
	4・5月 (実施)	6月 (予定)		4・5月 (実施)	6月 (予定)
米	千葉県	千葉県	だいごん	千葉市、千葉県、神奈川県	千葉県、青森県
パン (小麦粉)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	千葉県	ごまつな	千葉市	千葉市
			ねぎ	千葉市、千葉県、茨城県、群馬県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道	佐賀県、北海道
豚肉	茨城県、群馬県、栃木県、静岡県、岩手県、宮崎県	青森県	はくさい	茨城県	長野県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県
にんじん	徳島県	千葉市	甘夏	愛媛県、熊本県、鹿児島県	—
キャベツ	千葉市、千葉県、茨城県、神奈川県、栃木県、愛知県、鹿児島県	千葉県、茨城県、群馬県	メロン	—	茨城県

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



6月27日(月)は、令和4年度第1期(4月・5月分)の給食費・学校徴収金の振替日です。前日までに、登録口座に必要な金額をご用意ください。引き落としができない場合、7月15日(金)に再振替を行います。(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909)