

# 学校給食献立予定表

千葉市こてはし  
学校給食センター  
☎307-8740

令和5年7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)
3月	◎夏の味覚を味わう献立◎ ごはん 牛乳 あじフライ 小袋ソース 生揚げとなすの麻婆煮 メロン	あじ 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	にんにく かんぴょう なす メロン	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油	869	35.7	25.7	2.6
4火	厚切り食パン いちごジャム 牛乳 ほうれん草グラタン 夏野菜のトマト煮 キャベツのドレッシング和え	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト こまつな さやいんげん	たまねぎ なす キャベツ	ズッキーニ とうもろこし もやし	食パン でん粉 いちごジャム 砂糖 小麦粉 米粉マカロニ	油 イタリアンドレッシング バター	806	31.4	27.8	3.6
5水	☺市内産じゃがいもを使った献立☺ 高菜とじゃこのごはん 牛乳 ちくわの磯香天ぷら(2個) じゃがいものごまみそ炒め ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉 ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ あおさ ヨーグルト	にんじん たかな漬	かんぴょう たまねぎ ねぎ	米 玄米 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 ごま	790	33.1	24.9	3.4	
6木	麦ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ なめこのみそ汁 豚肉の生姜煮	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かつお節 いわし節	牛乳	にんじん しゅんぎく	だいこん ねぎ しょうが ごぼう	なめこ たまねぎ にんにく	米 麦 こんにやく 砂糖 小麦粉	油 ごま	817	33.8	25.9	3.0
7金	麦ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 高野豆腐の五目煮 酢みそ和え	豚肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ	にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	783	32.3	22.6	3.3
10月	シーフードカレー(ごはん) 牛乳 チキンチーズ焼き もやしときゅうりの和え物	豚肉 えび いか あさり 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン パセリ	しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし	にんにく キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま油	817	35.6	21.7	2.8
11火	ごはん 韓国のみそ 牛乳 揚げぎょうざ 中華コーンスープ 小松菜のチャプチェ	鶏肉 なるど 豚肉	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが とうもろこし はくさい キャベツ	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	油 ごま油 ごま	798	27.8	21.9	2.9
12水	テーブルロール 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレッシュトマトのスパゲッティ オニオンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー バジル	にんにく エリンギ えだまめ	たまねぎ とうもろこし	テーブルロール マーマレード スパゲッティ	オリーブ油 オニオンドレッシング	810	36.5	30.0	3.5
13木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 冷凍みかん	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ ねぎ	だいこん えのきたけ みかん	米 さといも 砂糖	油	811	30.5	26.4	2.2

- ・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。
- ・ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	811	33.0 (16.3%)	25.2 (28.0%)	3.0
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

種類	産地		種類	産地	
	5月(実施)	7月(予定)		5月(実施)	7月(予定)
米	千葉県	千葉県	じゃがいも	長崎県、鹿児島県	千葉市
パン(小麦粉)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県
			にら	千葉県、栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道、佐賀県、鹿児島県	佐賀県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、北海道、山形県	青森県	きゅうり	千葉県、埼玉県、群馬県	福島県、千葉県
			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	なす	—	栃木県、埼玉県、千葉県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、青森県	青ピーマン	茨城県、高知県	茨城県、高知県
キャベツ	千葉市、神奈川県、茨城県	茨城県、群馬県、千葉県	だいこん	千葉県	千葉県、青森県、北海道
こまつな	千葉市	千葉市	美生柑	愛媛県	—

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



7月25日(火)は、給食費等の第2期振替日、8月25日(金)は第3期振替日です。残高の確認をお願いします。  
引き落としができない場合、それぞれ8月15日(火)、9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)