

# 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8・9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)	
29火	薄切り食パン 牛乳 野菜コロケ 小袋ソース 大豆とキャベツのトマト煮 コンソテー	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	トマト にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし	食パン じゃがいも パン粉 でん粉	砂糖 小麦粉	油 マーガリン	809	32.3	31.0	3.5
30水	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げの麻婆煮 梨	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ なし しょうが	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油	820	33.1	24.4	2.5	
31木	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 夏野菜のみそ汁 じゃがいも甘辛炒め	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも あおのり 煮干し	にんじん かぼちゃ こまつな	とうがん ねぎ たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	823	31.4	26.9	3.2	
1金	カレーライス(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ 海そうの和え物	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが	米 砂糖 じゃがいも	油	795	30.6	21.0	3.1	
4月	中華丼(ごはん) 牛乳 揚げぎょうざ もやし中華和え	豚肉 えび なると うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん にら	たけのこ キャベツ ねぎ えだまめ	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 塩ドレッシング	866	35.2	28.8	2.7	
5火	厚切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 タンンドリーチキン ABCスープ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんご缶	食パン 砂糖 マカロニ	油 アーモンド 黒豆きな粉クリーム	819	37.6	34.8	3.5	
6水	ごはん 牛乳 あじフライ 小袋ソース じゃがいも五目煮 にんじんと切干大根のピリ辛炒め	あじ 豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ えだまめ	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま油	867	36.5	22.8	2.7	
7木	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン 野菜のスープ煮 ひじきと枝豆のマリネ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	エリンギ たまねぎ にんにく	黒糖パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	油 バター ごま	801	33.0	26.2	3.5
8金	キャロットピラフ 牛乳 いかのチリソースフライ ツナとポテトのソテー ヨーグルト	卵 いか ベーコン ひよこ豆 まぐろ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく	えだまめ ねぎ しょうが	米 玄米 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	788	29.2	26.2	2.9
11月	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 さばの文化干し すいとん汁	さば 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ えだまめ	だいこん ねぎ しょうが	米 こんにやく 砂糖 すいとん	油	788	39.7	23.6	2.2
12火	ごはん おかかと昆布のふりかけ 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 肉じゃが	かまぼこ 豚肉 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ あおき	にんじん さやいんげん	たまねぎ かんぴょう	干しいたけ	米 しらたき 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉	油 ごま油	802	30.7	22.2	2.8
13水	薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ コンソレーンスープ 夏みかんの缶詰	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ 夏みかん缶	とうもろこし えだまめ	食パン じゃがいも パン粉 でん粉	油 バター	805	34.8	29.0	3.1
14木	ごはん 牛乳 春巻き キムチスープ ブルコギ炒め	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にら	だいこん はくさい キムチ たまねぎ たけのこ きんぎょ しょうが もやし キャベツ	えのきたけ にんにく	米 小麦粉 韓国もち 砂糖 でん粉	油 ごま油	812	26.1	23.1	3.1
15金	ごはん のり佃煮 牛乳 いわしの土佐煮 豚汁 切干大根のごま和え	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 のり 煮干し	にんじん	ごぼう ねぎ 切干しいたけ とうもろこし	だいこん もやし えだまめ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	799	37.1	21.0	3.1
19火	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 春雨のみそスープ キムタク炒め	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	はくさい とうもろこし たまねぎ 切干しいたけ はくさい キムチ	もやし しょうが にんにく	米 はるさめ でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	858	35.9	24.5	3.0
20水	ごはん 牛乳 チキンみそかつ 白玉汁 キャベツの香味和え	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう えのきたけ もやし キャベツ	だいこん ねぎ しょうが にんにく	米 もち こんにやく 米粉 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま油	831	32.0	27.9	2.7
21木	ごはん 牛乳 かき揚げ じゃがいもの南蛮煮 豚肉とたまねぎの生姜炒め	鶏肉 大豆 生揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん みづば	たまねぎ えのきたけ しょうが	かんぴょう にんにく	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 しらたき 小麦粉 さつまいも	油	859	34.0	24.6	2.3
22金	テーブルロール 牛乳 フライドチキン ミートソーススパゲッティ オニオンドレッシング和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト にんじん 青ピーマン ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく	セロリ しょうが とうもろこし	テーブルロール スパゲッティ 米粉 でん粉	油 オニオンドレッシング	864	43.3	29.5	3.5
25月	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 生揚げのキムチ煮 みかん	あじ 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい キムチ はくさい にんにく	エリンギ ねぎ みかん かんぴょう しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	油	813	36.1	22.8	2.5
26火	セルフドック (コッペパン ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー 野菜のイタリンドレッシング和え	ウインナー 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ とうもろこし もやし	しめじ えだまめ キャベツ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 バター イタリンドレッシング	807	33.6	36.9	3.5
27水	ごはん 牛乳 メンチカツ さつま汁 五目豆	鶏肉 豚肉 生揚げ ちくわ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 さつまいも 砂糖 でん粉 パン粉	油	845	34.3	25.1	2.7
28木	セルフサンド (コッペパンズ たらぼーションフライのソースかけ) 牛乳 チリコンカン 小松菜とコーンのソテー アーモンド小魚	ウインナー 大豆 たら 豚肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 かたくちいわし	トマト にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	エリンギ にんにく	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 アーモンド	800	39.6	27.8	3.5
29金	お月見献立 秋の香りごはん 牛乳 さばのカレー焼き ごま和え フルーツミックスゼリー	鶏肉 油揚げ さば	牛乳	にんじん こまつな	しめじ キャベツ えだまめ	もやし 切干しいたけ たまねぎ	米 玄米 砂糖 さつまいも ゼリー	油 ごま	784	31.1	26.9	2.2
								平均栄養量	820	34.2 (16.7%)	26.4 (29.0%)	2.9
								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。
- ・ヨーグルト、フルーツミックスゼリーは学配です。

種類	産地		種類	産地	
	7月(実施)	8・9月(予定)		7月(実施)	8・9月(予定)
米(小麦粉)	千葉県	千葉県	なす	—	千葉県、栃木県、埼玉県
	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		茨城県、栃木県	栃木県、茨城県、千葉県、福島県
牛乳	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県、宮城県	千葉県、福島県
	千葉県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県		茨城県、長野県	長野県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県、青森県、山形県
	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県		千葉県	千葉県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	こまつな	千葉県市	千葉県市
	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県		千葉県市、千葉県、鹿児島県	千葉県市、千葉県、北海道
にんじん	千葉県市、千葉県	北海道	赤ピーマン	高知県	高知県
	千葉県市、千葉県	北海道		キャベツ	千葉県市、千葉県、茨城県
たまねぎ	佐賀県	北海道、佐賀県	メロン	千葉県市、茨城県	—
	千葉県市、茨城県	茨城県、青森県、岩手県		梨	千葉県市
だいこん	千葉県市、青森県	青森県、北海道	みかん	—	千葉県市
	千葉県市、青森県	青森県、北海道		みかん	—

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



9月15日(金)は、給食費等の第3期の再振替日です。8月25日(金)に引き落としができなかった方を対象として、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 電話 245-5909)