

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン わかめスープ キャベツのナムル	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ もやし にんにく しょうが ねぎ	米 砂糖 米粉 でん粉 水あめ 韓国もち	油 ごま油 ごま	812	35.9	21.4	2.5
4火	ジュシー 牛乳 さばの唐揚げ ビーフンチャンプルー ヨーグルト	さば 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが えだまめ にんにく きくらげ ねぎ	米 もち米 でん粉 ビーフン 砂糖	油 ごま油	804	31.5	30.6	2.4
5水	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 鶏肉と野菜のみそ汁 五目きんぴら アーモンド	いわし 鶏肉 豚肉 生揚げ さつま揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ えのきたけ ねぎ ごぼう えだまめ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 水あめ でん粉	油 ごま油 ごま アーモンド	813	35.3	25.8	2.8
6木	黒糖パン 牛乳 なすのミートグラタン 野菜と豆のスープ煮 フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	たまねぎ なす キャベツ セロリ とうもろこし エリンギ にんにく りんご 黄桃 パイナップル ナタデココ みかん果汁	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 ゼリー 砂糖	油 オリーブオイル	829	31.2	25.7	2.6
7金	🍷千葉市産じゃがいもを使った献立🍷 ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ そうめん汁 じゃがいものごまみそ炒め	あじ 豚肉 豆腐 なんと 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし 干しいたけ エリンギ	米 砂糖 じゃがいも そうめん パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	855	36.9	23.8	2.9
10月	🍓夏の味覚を味わう献立🍓 麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 夏野菜の中華煮 もやしの和え物 はちみつレモンゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん なら こまつな かぼちゃ 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ ズッキーニ もやし 切干しいたけ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 パン粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	848	35.2	22.4	3.3
11火	薄切り食パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のマスタード焼き チリコンカン オニオンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん こまつな トマト 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリ にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも 米粉 チョコクリーム	油 オリーブオイル	810	39.1	29.0	3.6
12水	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 白花豆コロッケ コーンとベーコンのソテー	鶏肉 白花豆 ベーコン	牛乳	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 しょうが	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	872	29.8	25.5	2.5
13木	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 豚汁 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ みかん しょうが たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 小麦粉	油 ごま	802	32.4	24.4	2.8

- ・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、はちみつレモンゼリーは学配です。

平均栄養量	827	34.1 (16.5%)	25.4 (27.6%)	2.8
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
牛乳	千葉県	千葉県	なら	千葉県、栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、北海道、山形県	青森県	たまねぎ	北海道、佐賀県、鹿児島県	佐賀県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	きゅうり	千葉県、埼玉県、群馬県	福島県、千葉県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、青森県	はくさい	茨城県	長野県
キャベツ	千葉市、神奈川県、茨城県	茨城県、群馬県、千葉県	なす	—	栃木県、埼玉県、千葉県
こまつな	千葉市	千葉市	青ピーマン	茨城県、高知県	茨城県、高知県
			だいこん	千葉県	千葉県、青森県、北海道
			美生柑	愛媛県	—

給食で使用する
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)