

# 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	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き(2尾) 凍り豆腐とキャベツの煮物 小松菜のそぼろ炒め	豚肉 生揚げ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ 切干しだいこん	米 砂糖 こんにやく えだまめ でん粉	油 ごま	812	38.2	26.5	3.4	
30水	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き 豚汁 ひじきのカラフル和え	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ ごぼう えだまめ	米 さといも 砂糖	油 ごま油 ごま	782	35.5	25.0	3.0	
31木	黒糖パン 牛乳 いかのごまフライ チリコンカン 白玉ポンチ	いか 豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ りんご みかん 黄桃缶	黒糖パン 白玉もち 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま	835	33.3	25.2	2.9	
1金	ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ 辛み豆腐汁 じゃがピー豚ばら炒め	あじ 鶏肉 大豆 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ら 青ピーマン	たまねぎ しょうが	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	883	38.9	30.3	2.8	
4月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 すき焼き煮 切干大根のピリ辛炒め	いわし かつお節 豚肉 鶏肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳	にんじん ごまつな ら	たまねぎ えのきたけ にんにく	米 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま油	801	39.5	20.7	2.7	
5火	麦ごはん 牛乳 あじの中華揚げ煮 八宝菜 春雨和え	あじ 豚肉 生揚げ なるとう ずら卵	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	793	35.8	22.7	2.7	
6水	ごはん 牛乳 チキンみそかつ 肉じゃが ツナと野菜の炒め物	鶏肉 豚肉 生揚げ 凍り豆腐 まぐろ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも しらたき	油 ごま油	869	36.5	29.0	2.7	
7木	セルフサンド(背割りコッペパン ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー 梨	ウインナー 鶏肉 あざり	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ なし	にんにく とうもろこし コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉	油 バター	786	34.8	31.3	3.2	
8金	昆布入り炊き込みごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツと生揚げのみそ炒め ミニぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう かんぴょう しょうが キャベツ	米 もち米 こんにやく 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	846	34.5	37.9	2.3	
11月	豚丼(ごはん) 牛乳 春巻き わかめの和え物	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく きゅうり	米 しらたき でん粉 砂糖 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	803	28.8	26.0	2.8	
12火	ごはん 牛乳 ほきの甘酢あんかけ 肉団子の中華スープ 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め	ホキ 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ごまつな ら ほうれんそう	えのきたけ とうもろこし しょうが ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	802	34.1	25.1	3.1	
13水	テーブルロール 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミートソースパンネ 野菜のアーモンド和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく セロリ もやし	油 アーモンド マーマレード	783	41.6	24.9	3.4	
14木	カレーピラフ 牛乳 はんぺんチーズフライ じゃがいものリヨネーズソテー アセロラゼリー	豚肉 レンズ豆 はんぺん ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく えだまめ	たまねぎ とうもろこし	米 もち玄米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも ゼリー	油 マヨネーズ	808	27.4	26.1	2.9
15金	はちみつパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜と豆のスープ煮 海そうの塩ドレッシング和え アーモンド	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 わかめ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり	キャベツ とうもろこし	米 しらたき マカロニ パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター 香味塩ドレッシング アーモンド	787	31.6	30.6	3.4
19火	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 とんかつ ひじきと枝豆のマリネ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし	しょうが えだまめ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	885	30.2	27.0	2.3
20水	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) けんちん汁 なすと生揚げのみそ炒め	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん ごまつな	だいこん 干しいたけ ねぎ にんにく たまねぎ	ごぼう しめじ しょうが なす	米 小麦粉 パン粉 さといも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	809	31.7	26.9	2.5
21木	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) キムチスープ キャベツと春雨のチャプチェ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ら	にんにく たまねぎ キャベツ	にんにく だいこん 切干しだいこん たけのこ しょうが	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 韓国もち はるさめ	油 ごま油 ごま	819	31.0	19.7	3.5
22金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 タンドリーチキン 豆乳スープ 野菜のオニオンドレッシング和え	豚肉 ベーコン 大豆 豆乳 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし	しょうが はくさい キャベツ	食パン チョコクリーム じゃがいも 米粉 砂糖	油	795	41.5	26.9	3.8
25月	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 油麩とじゃがいもの煮物 ごまみそ和え	鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	干しいたけ もやし	米 しらたき じゃがいも 砂糖 油ふ パン粉	油 ごま	797	30.0	22.9	2.4
26火	薄切り食パン りんごジャム 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ミネストローネ 小松菜とコーンのソテー	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ ごまつな	たまねぎ セロリ キャベツ エリンギ	えのきたけ にんにく とうもろこし	食パン りんごジャム じゃがいも でん粉 砂糖	油 オリーブオイル	851	34.5	31.2	3.4
27水	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 麻婆豆腐 夏みかんの缶詰	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ら	にんにく キャベツ ねぎ かんぴょう	しょうが たまねぎ たけのこ 夏みかん缶	米 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	800	30.1	22.1	2.7
28木	ごはん ぶり辛肉みそそぼろ 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 鶏ごぼう汁	かまぼこ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 あおさ	にんじん ごまつな ほうれんそう	ごぼう えのきたけ しょうが たまねぎ	だいこん ねぎ にんにく たけのこ	米 小麦粉 でん粉 こんにやく さといも 砂糖	油 ごま油 ごま	820	37.3	25.9	2.9
29金	お月見献立 ごはん 牛乳 さばの文化干し 里芋のそぼろ煮 野菜ののり和え お月見ゼリー	さば 鶏肉 大豆 生揚げ 凍り豆腐 ずら卵	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ	たまねぎ もやし	米 こんにやく さといも 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油	865	39.2	25.9	2.4
								平均栄養量	819	34.6 (16.9%)	26.5 (29.1%)	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。

・アセロラゼリー、お月見ゼリーは学配です。

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	千葉県	千葉県	なす	—	千葉県、栃木県、埼玉県
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	にら	茨城県、栃木県	栃木県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県、宮城県	千葉県、福島県
豚肉	千葉県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	セロリ	茨城県、長野県	長野県
鶏肉	千葉県、岩手県、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
にんじん	千葉県、千葉県	北海道	ごまつな	千葉市	千葉市
たまねぎ	佐賀県	北海道、佐賀県	じゃがいも	千葉市、千葉県、鹿児島県	千葉県、北海道
ピーマン	千葉県、茨城県	茨城県、青森県、岩手県	赤ピーマン	高知県	高知県
だいこん	千葉県、青森県	青森県、北海道	キャベツ	千葉市、千葉県、茨城県	群馬県
はくさい	茨城県、長野県	長野県	メロン	千葉県、茨城県	—
			梨	—	千葉県
			みかん	—	愛媛県

給食で使用し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)