

# 学校給食献立予定表

千葉県ではし  
学校給食センター  
☎307-8740

令和4年7月分

— A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 金	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜醤油煮 辛み豆腐汁 切干大根の和え物	いわし 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ 切干しだいこん きゅうり とうもろこし しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油	794	32.9	20.3	3.2	
4 月	テーブルロール 牛乳 チキンピカタ フレッシュトマトのスパゲッティ こまつなのソテー	豚肉 鶏肉 ベーコン ウインナー 卵	牛乳	にんじん トマト こまつな バジル	たまねぎ にんにく エリンギ えだまめ とうもろこし しめじ にんにく	テーブルロール スパゲッティ パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	オリーブオイル バター	890	35.7	30.0	3.5	
5 火	ごはん 牛乳 野菜コロッケのソースかけ 生揚げのみそ煮 メロン	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	しょうが キャベツ えだまめ メロン	米 小麦粉 じゃがいも こんにゃく でん粉 パン粉 砂糖	油 マーガリン	883	27.0	25.0	2.8	
6 水	☺市内産じゃがいもを使った献立☺ 麦ごはん 牛乳 あじのフライ 小袋ソース じゃがいもの五目煮 野菜ののり和え	あじ 豚肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし 切干しだいこん	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 こんにゃく でん粉	油	892	35.1	25.0	2.8	
7 木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 鶏ごぼう汁 細切昆布の炒り煮	さば 鶏肉 大豆 生揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 しらたき	油	850	35.1	30.7	3.5	
8 金	中華炊き込みごはん 牛乳 ししゃものフライ (2尾) キャベツの中華ごま和え ヨーグルト	豚肉 焼き豚 ひよこ豆 えび	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ 干ししいたけ えだまめ キャベツ もやし ねぎ	米 玄米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	815	33.4	27.4	3.6	
11 月	厚切り食パン いちごジャム 牛乳 なすのミートグラタン キャベツのスープ煮 コーンソテー	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん さやいんげん	にんにく しょうが しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	食パン 砂糖 いちごジャム マカロニ パン粉 小麦粉	油 マーガリン オリーブオイル	802	30.0	27.1	3.6	
12 火	ごはん 牛乳 ハンバーグの野菜ごまあんかけ 豆腐とえのきのすまし汁 キャベツときゅうりのさっぱり和え	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 もずく わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり はくさい えのきたけ レモン果汁 キャベツ ねぎ	米 でん粉 砂糖 パン粉	油 ごま	796	32.8	22.6	3.7	
13 水	コッペパン 牛乳 揚げ棒ぎょうざ 焼きそば フルーツ杏仁	豚肉 いわし節	牛乳 あおさ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく ねぎ 黄桃缶 パイン缶	コッペパン 小麦粉 でん粉 中華めん ゼリー	油 ごま ごま油	851	27.6	31.1	3.8	
14 木	●夏の味覚を味わう献立● 夏野菜カレー (ごはん) 牛乳 いかナゲット (2個) ひじきと枝豆のマリネ	豚肉 いか たちうお	牛乳 ひじき	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす とうもろこし えだまめ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	891	28.2	28.9	2.9	
15 金	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き みそけんちん汁 五目豆	鶏肉 油揚げ 豆腐 ちくわ 大豆	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん えのきたけ	米 こんにゃく さといも 砂糖	油	803	35.7	22.7	3.5	
								平均栄養量	842	32.1 (15.2%)	26.4 (28.2%)	3.4
								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。
- ・ヨーグルトは学配です。

種類	産地		種類	産地	
	5・6月 (実施)	7月 (予定)		5・6月 (実施)	7月 (予定)
米	千葉県	千葉県	じゃがいも	鹿児島県	千葉市、千葉県
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	ねぎ	千葉県、茨城県、群馬県	茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県、栃木県、山形県	千葉県、栃木県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、宮崎県、青森県	茨城県、群馬県、宮崎県	たまねぎ	佐賀県	佐賀県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県、山梨県、福島県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、青森県	はくさい	茨城県、群馬県	群馬県、長野県
キャベツ	千葉市、千葉県、茨城県、群馬県、愛知県、兵庫県	群馬県	なす	—	千葉県、埼玉県、栃木県
こまつな	千葉市	千葉市	ピーマン	茨城県	茨城県
			だいこん	千葉市、千葉県、青森県	青森県
			メロン	茨城県	千葉県、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。



7月25日(月)は、給食費等の第2期振替日、8月25日(木)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(月)、9月15日(木)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 電話 245-5909)