

# 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	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 麻婆豆腐 春雨和え	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ とうもろこし かんぴょう 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	米 でん粉 砂糖 パン粉 はるさめ	ごま油	806	31.3	19.2	3.5	
4 月	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 チキンみそかつ 白玉汁 冷凍りんご	鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ りんご	米 麦 もち でん粉 小麦粉 パン粉 米粉 砂糖	ごま油	853	29.7	24.3	2.6	
5 火	☺市内産じゃがいもを使った献立☺ ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) じゃがいもの五目煮 キャベツのさっぱり和え	豚肉 うずら卵	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし とうもろこし しょうが	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま油 ごま油	878	32.4	29.0	2.9	
6 水	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ ミネストローネ 小松菜とたまごのソテー	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 卵	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな ビーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ レモン果汁 セロリ キャベツ	黒糖パン 米粉 でん粉 砂糖 米粉マカロニ	油	866	37.6	35.7	3.7	
7 木	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 のっぺい汁 ひじきのカラフル和え	いわし かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ もやし えだまめ しょうが	米 こんにゃく 砂糖 水あめ でん粉 さといも	ごま油 ごま	797	32.3	19.8	2.9	
8 金	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 なすのミートグラタン 豆乳スープ 海そうの塩ドレッシング和え	豚肉 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	トマト にんじん 赤ピーマン	なす たまねぎ にんにく ほうさい とうもろこし きゅうり	食パン りんごジャム 米粉 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル 油 塩ドレッシング	808	30.1	26.7	3.9	
11 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 辛み豆腐汁 切干大根の含め煮	豚肉 卵 鶏肉 大豆 生揚げ 油揚げ まぐろ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ 切干しいたけ えだまめ	米 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	865	36.4	24.9	3.3	
12 火	☺旬の果物を食べよう☺ メロン☺ ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 豚汁 メロン	さば 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ メロン	米 さといも こんにゃく	ごま油	824	30.0	27.4	2.7	
13 水	☺夏の味覚を味わう献立☺ 夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 チーズオムレツ マスカットゼリーポンチ	卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト	しょうが にんにく なす たまねぎ ズッキーニ ナタデココ みかん缶 パイン缶 レモン果汁	米 麦 でん粉 砂糖 ゼリー 砂糖	油	863	26.9	23.9	2.9	
14 木	テーブルロール 牛乳 あじのフライソースかけ チリコンカン アガカスとコンソメのソテー	あじ 豚肉 ベーコン レンズ豆 大豆	牛乳	にんじん トマト ビーマン アスパラガス 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ エリンギ	テーブルロール パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	811	35.2	29.1	3.9	
15 金	炊き込みピビンバ 牛乳 揚げぎょうざ 野菜と鶏肉の黒酢炒め ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな にら	にんにく 干しいたけ たまねぎ かんぴょう エリンギ ねぎ しょうが キャベツ きくらげ もやし えだまめ	米 もち玄米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 ごま油	810	27.0	27.2	3.2	
								平均栄養量	835	31.7 (15.2%)	26.1 (28.1%)	3.2
								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	ほうさい	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	ビーマン	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)