

# 学校給食献立予定表

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

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	ぶどうパン 牛乳 なすのミートグラタン 野菜スープ はちみつレモンゼリーポンチ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	なす にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ りんご缶	セロリ しめじ 黄桃缶 みかん缶	ぶどうパン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル	840	26.6	23.7	3.4	
4 月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 八宝菜 ビーフソテー	豚肉 なるとう うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	しょうが エリンギ はくさい キャベツ	にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油	860	36.4	24.7	3.2	
5 火	麦ごはん 牛乳 揚げ鶏のねぎたれかけ 肉団子スープ きゅうりの中華和え	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ はくさい きゅうり とうもろこし	たまねぎ しょうが もやし	米 麦 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油	871	29.4	27.2	2.9	
6 水	高菜ごはん 牛乳 鶏そぼろの卵焼き にんじんの炒め物 ヨーグルト	豚肉 油揚げ 鶏肉 卵 まぐろ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん たかな漬 こまつな	かんぴょう とうもろこし	たまねぎ ねぎ	米 玄米 砂糖 さといも	油 ごま油	803	35.5	27.8	3.0	
7 木	ごはん 牛乳 あじのフライ 小袋ソース そうめん汁 野菜のごま和え	あじ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのきたけ もやし	ねぎ 切干だいこん	米 パン粉 小麦粉 さといも 砂糖	油 ごま	811	32.3	22.7	3.2	
8 金	セルフバーガー(コッペパンズ ハンバーグのマスタードソースかけ) 牛乳 ミネストローネ メロン	豚肉 卵 ウインナー ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	セロリ たまねぎ メロン	にんにく キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油	801	34.5	26.1	3.6	
11 月	●夏の味覚を味わう献立● 夏野菜カレーライス(ごはん) 牛乳 ポテトコロッケ 海そう和え	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ くわかめ	にんじん なす かぼちゃ トマト こまつな	しょうが たまねぎ もやし	にんにく エリンギ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	863	27.3	23.3	3.0	
12 火	☺市内産じゃがいもを使った献立☺ ごはん おかかと昆布の手作りふりかけ 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) じゃがいもの五目煮	豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳 ししゃも あおさ こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ	干しいたけ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま油 ごま	883	34.4	28.2	2.6	
13 水	麦ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 豚肉と野菜の辛み汁 野菜とひじきの和え物	いわし 豚肉 大豆 油揚げ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ もやし	キャベツ しょうが とうもろこし えだまめ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま 塩ドレッシング	812	35.9	23.2	2.9	
14 木	テーブルロール 牛乳 チーズオムレツ ウインナーと豆のペンネ 野菜のドレッシング和え	卵 ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく エリンギ えだまめ とうもろこし	たまねぎ キャベツ もやし	テーブルロール マカロニ 砂糖	オリーブオイル オニオンドレッシング	869	32.5	30.5	3.5	
15 金	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 冷凍みかん	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ かんぴょう 干しいたけ	にんにく たけのこ ねぎ きくらげ みかん	米 小麦粉 はるさめ 砂糖 でん粉	油	836	28.4	24.0	2.5	
									平均栄養量	841	32.1 (15.3%)	25.6 (27.4%)	3.1
									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	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)