

学校給食献立予定表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和4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)		
30火	ごはん 牛乳 小あじの南蛮たれかけ(2尾) 生揚げとなすの麻婆煮 チャプチェ	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 小あじ	にんじん らこまつな	ねぎ たまねぎ なす	しょうが しめじ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	894	36.4	25.7	2.7	
31水	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 ほうれん草オムレツ ひじきと枝豆のマリネ	卵 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん トマト	しょうが どうもろこし	たまねぎ えだまめ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	852	27.9	22.9	2.9	
1木	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 冬瓜のみそ汁 豚肉の生姜煮	かまぼこ 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	とうがん たまねぎ えのきたけ	なす ねぎ しょうが	米 小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま	825	31.3	26.3	3.3	
2金	甘納豆パン 牛乳 かき揚げ ちゃんこうどん 梨	豚肉 油揚げ なると 鶏肉	牛乳	にんじん だいこん 葉 みつば	たまねぎ なし	だいこん	甘納豆パン 小麦粉 さといも さつまいも うどん でん粉	油	826	25.8	27.8	3.6	
5月	はちみつパン 牛乳 チキンピカタ スパゲッティナポリタン 野菜のイタリアンドレッシング和え	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しめじ どうもろこし	エリンギ キャベツ えだまめ	はちみつパン スパゲッティ パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 イタリアンドレッシング	854	34.4	25.9	3.4	
6火	ごはん 牛乳 いかフライ 小袋ソース 白玉みそ汁 五目豆	いか 鶏肉 油揚げ 大豆 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	えのきたけ	米 パン粉 もち 砂糖 小麦粉 でん粉	油	844	33.3	22.2	3.8	
7水	セルフサンド(薄切り食パン ハンバーグのマスタードソースかけ) 牛乳 ポトフ 夏みかんの缶詰め	鶏肉 豚肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	しめじ 夏みかん缶	食パン パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	854	35.1	30.4	3.3	
8木	🍷お月見献立🍷 ごはん 牛乳 さばの文化干し 里芋のそぼろ煮 野菜のりし和え	さば 鶏肉 大豆	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	干しいたけ キャベツ	米 さといも 砂糖 でん粉	油	840	36.0	24.5	2.7	
9金	カレーピラフ 牛乳 はんぺんチーズフライ ツナとポテトのソテー はちみつレモンゼリー	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 はんぺん 卵 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ	エリンギ どうもろこし	米 玄米 じゃがいも パン粉 ゼリー 砂糖	油	870	27.5	23.3	2.9	
12月	ごはん 牛乳 ししやものこまつフライ(2尾) 豚汁 昆布の炒り煮	ししやも 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん 葉	ごぼう ねぎ	だいこん	米 パン粉 小麦粉 さといも こんにやく しらたき 砂糖	油 ごま	844	32.0	28.9	3.4	
13火	黒糖パン 牛乳 チキンのチーズ焼き チリコンカン ナタデココボンチ	鶏肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン パセリ	にんにく エリンギ みかん缶 真桃缶	たまねぎ ナタデココ パイン缶 りんご缶	黒糖パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	800	34.9	23.1	3.0	
14水	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 ピーマンソテー	豚肉 大豆 豆腐 いか	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが たけのこ キャベツ にんにく	たまねぎ きくらげ しいたけ	米 小麦粉 はるさめ 砂糖 ピーファン でん粉	油 ごま油	861	28.5	24.5	2.5	
15木	ぶどうパン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ 野菜のオニオンドレッシング和え	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ どうもろこし	キャベツ	ぶどうパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 オニオンドレッシング バター	853	28.8	25.7	3.8	
16金	ごはん 牛乳 あじのみそ揚げ玉フライ すまし汁 じゃがいもの甘辛炒め	あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ たまねぎ	えのきたけ しょうが	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま	848	33.0	27.6	2.9	
20火	テーブルロール 牛乳 ほきのタルタルフライ じゃがいものポターージュ ほうれん草とエリンギのソテー	ホキ ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ どうもろこし エリンギ	しめじ えだまめ	テーブルロール じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 マヨネーズ	789	28.6	30.9	3.6	
21水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ビーンズアラウンシチュー わかめと野菜の和え物	鶏肉 豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ キャベツ	どうもろこし もやし	米 麦 マーマレード じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	890	36.1	26.3	3.3	
22木	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 いものこ汁 生揚げのピリ辛炒め	いわし 鶏肉 かつお節 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん だいこん 葉	だいこん ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 砂糖 さといも でん粉	ごま	803	33.4	21.4	2.9	
26月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 生揚げのキムチ煮 のり入りナムル	豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん	しょうが だいこん はくさい だいずもやし	たまねぎ はくさいキムチ ねぎ きくらげ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油	823	27.6	24.6	3.0	
27火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ かきたまみそ汁 切干大根の炒め物	さば 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ えだまめ	たまねぎ 明干しだいこん しょうが	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	817	31.7	25.6	2.9	
28水	セルフサンド(コッペパンズ ポテトコロッケのソースかけ) 牛乳 ミートボールと大豆のトマト煮 コーンソテー	大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	セロリ しめじ えだまめ	たまねぎ どうもろこし	コッペパン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油	839	28.6	29.2	3.7	
29木	ひじきごはん 牛乳 チキンみそかつ にんじんしりしり ヨーグルト	豚肉 油揚げ 鶏肉 卵 まぐろ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	干しいたけ たまねぎ	えだまめ	米 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油	798	31.9	27.6	2.9	
30金	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き もずく汁 野菜のごま和え	あじ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ もやし 切干しだいこん	干しいたけ ねぎ キャベツ	米 砂糖	油 ごま	783	36.8	23.6	2.6	
									平均栄養量	836	31.8 (15.2%)	25.8 (27.8%)	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。

・はちみつレモンゼリー、ヨーグルトは学配です。

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

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	千葉県、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、群馬県、山形県	千葉県、栃木県
	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県、福島県
牛乳	千葉県	千葉県	セロリ	長野県	長野県、静岡県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、静岡県、山形県、宮城県、青森県、宮城県、北海道	青森県	ねぎ	千葉県、茨城県	青森県、秋田県
	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	こまつな	千葉市	千葉市
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	じゃがいも	千葉市、千葉県、鹿児島県	北海道
にんじん	千葉市、千葉県	北海道	赤ピーマン	—	高知県、宮城県
たまねぎ	佐賀県	佐賀県、北海道	キャベツ	千葉市、千葉県、茨城県、群馬県、愛知県	群馬県
ピーマン	茨城県	茨城県、青森県	メロン	千葉県、茨城県	—
だいこん	千葉県、群馬県、青森県、北海道	青森県、北海道	梨	—	千葉県
はくさい	茨城県、群馬県、長野県	群馬県、長野県	りんご	—	千葉県

9月15日(木)は、給食費等の第3期の再振替日です。8月25日(木)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)