

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8・9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)	
30火	テーブルロール 牛乳 鶏肉のオニオン焼き ミートソースペンネ ひじきのマリネ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ しょうが とうもろこし りんご缶 レモン果汁	セロリ えだまめ にんにく きゅうり レモン果汁	テーブルロール マカロニ 砂糖	油 ごま油	830	40.5	25.6	3.6
31水	ごはん 牛乳 いかフライのソースかけ すき焼き煮 冷凍みかん	いか 豚肉 生揚げ 焼き豆腐	牛乳	にんじん	えのきたけ ねぎ みかん	たまねぎ はくさい	米 パン粉 小麦粉 しらたき 砂糖 でん粉	油	829	32.5	23.2	2.6
1木	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ハムチーズピカタ 春雨和え	鶏肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ	にんにく とうもろこし えだまめ	米 麦 じゃがいも はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	873	28.9	26.0	3.4
2金	旬の野菜を食べよう なす ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 豆腐となすの麻婆煮 小松菜と鶏肉の黒酢炒め	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな にら	なす ねぎ かんぴょう にんにく エリンギ	たまねぎ しょうが たけのこ しめじ	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	880	35.4	27.9	3.3
5月	ごはん 牛乳 チキンみそかつ 白玉汁 にんじんしりしり	鶏肉 豚肉 生揚げ 卵 まぐろ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ	ごぼう ねぎ	米 もち 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく 米粉 でん粉	油	872	32.8	27.5	2.8
6火	厚切り食パン あんずジャム 牛乳 マカロニグラタン チリコンガン 野菜のごまドレッシング和え	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり にんにく	キャベツ もやし	食パン 砂糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも パン粉 あんずジャム	油 ごま ごまドレッシング バター	836	35.3	29.8	3.4
7水	旬の果物を食べよう 梨 ごはん 牛乳 春巻き 生揚げの中華煮 梨	豚肉 いか うずら卵 生揚げ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ きくらげ しいたけ	にんにく たけのこ キャベツ ねぎ なし	はるさめ 米 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ	油	858	29.7	28.7	2.5
8木	コッペパン 牛乳 メンチカツのソースかけ 米粉のクリームシチュー ワインナーとたまごのソテー	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 卵 ワインナー	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ	エリンギ とうもろこし	コッペパン パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油	850	33.7	34.0	3.6
9金	お月見献立 秋の香りごはん 牛乳 さばの文化干し 野菜のごまみそ和え フルーツゼリー	鶏肉 油揚げ さば	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ とうもろこし	しめじ もやし えだまめ	米 もち玄米 砂糖 さつまいも こんにゃく ゼリー	油 ごま	806	32.6	26.3	3.0
12月	黒糖パン 牛乳 ほきの甘酢あんかけ 五目うどん キャベツと生揚げのみそ炒め	ホキ 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく えのきたけ キャベツ ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ	黒糖パン さといも 砂糖 でん粉 うどん こんにゃく	油 ごま油 ごま	800	36.8	25.8	3.7
13火	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 中華かきたまスープ キムタク炒め	豚肉 卵 なると	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ もやし とうもろこし にんにく しょうが たくあん漬 切干しいたけ	かんぴょう とうもろこし たくあん漬 はくさい キムチ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	797	32.1	22.1	3.0
14水	豚丼(ごはん) 牛乳 ちくわの磯香天ぷら(2本) 野菜ののりごま和え	豚肉 生揚げ ちくわ	牛乳 あおさ のり	にんじん こまつな	もやし ごぼう たけのこ ねぎ	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 しらたき でん粉	油 ごま	873	31.4	28.1	3.5
15木	麦ごはん 牛乳 あじの生姜しょうゆ焼き さつまいもときのこのみそ汁 大豆のしくれ煮	あじ 生揚げ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ	だいこん しょうが	こんにゃく 米 麦 さつまいも 砂糖	油	800	37.1	18.2	2.7
16金	コッペパン 牛乳 ポテトコロッケ 小袋ソース 豆乳野菜スープ マスカットゼリーポンチ	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん缶 黄桃缶	とうもろこし えだまめ りんご缶	コッペパン 米粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 ゼリー 砂糖 水あめ	油	823	27.0	26.2	3.2
20火	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 豚汁 切干大根の甘酢和え	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えだまめ	だいこん 切干しいたけ もやし	米 さといも こんにゃく 砂糖 水あめ	油 ごま油	813	32.6	23.4	2.8
21水	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ ハヤシシチュー 野菜の塩ドレッシング和え	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし エリンギ	キャベツ にんにく	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま 塩ドレッシング	799	27.2	21.1	2.9
22木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キムチスープ りんご	さば 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい キムチ ねぎ	しょうが もやし キャベツ りんご	米 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	799	30.5	24.9	2.2
26月	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 辛み豆腐汁 切干大根の中華ごま和え	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし しょうが ねぎ	えのきたけ 切干しいたけ にんにく	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく でん粉 さといも	油 ごま油 ごま	796	29.5	23.7	2.9
27火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 たらのアーモンドフライ ミートボールのトマト煮 キャベツのオニオンドレッシング和え	たら ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ たまねぎ もやし	エリンギ きゅうり	食パン 小麦粉 パン粉 小麦粉 米粉マカロニ 砂糖 チョコクリーム	油 オニオンドレッシング アーモンド	864	35.7	34.2	3.4
28水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き かきたま汁 ひじきの煮物	豆腐 油揚げ さわら 卵 鶏肉 さつまいも	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ	えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油	803	38.5	24.1	2.7
29木	黒糖パン 牛乳 はんぺんチーズフライ 野菜のスープ煮 海そうのドレッシング和え	はんぺん 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	セロリ エリンギ とうもろこし キャベツ	たまねぎ もやし にんにく	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	832	32.2	29.3	3.8
30金	チキンバリエア 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ じゃがいもマスタード炒め ヨーグルト	鶏肉 いか 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン さやいんげん 赤ピーマン 黄ピーマン	エリンギ えだまめ にんにく	たまねぎ とうもろこし しめじ	米 もち玄米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 マヨネーズ	848	34.1	28.0	2.9
								平均栄養量	831	33.0 (15.9%)	26.3 (28.5%)	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。
・フルーツゼリー、ヨーグルトは学配です。

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

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



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)