

# 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

— 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 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 ごまつな	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 こんにやく 米粉 でん粉	油	872	32.8	27.5	2.8	
31水	厚切り食パン あんずジャム 牛乳 マカロニグラタン チリコンカン 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	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	
1木	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 うすら卵 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
2金	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 ごまつな	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 こんにやく 砂糖 水あめ	油 ごま油	813	32.6	23.4	2.8
5月	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	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
6火	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 しらす 砂糖 でん粉	油	829	32.5	23.2	2.6
7水	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 ごまつな	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
8木	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 ごまつな	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 こんにやく ゼリー	油 ごま	806	32.6	26.3	3.0
9金	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 ウインナーとたまごのソテー	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 卵 ウインナー	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 米粉 パン粉 じゃがいも でん粉	油	850	33.7	34.0	3.6
12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 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ 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 こんにやく さといも でん粉	ごま油 ごま油	796	29.5	23.7	2.9
13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 じゃがいも 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
14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 さつま揚げ	牛乳 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 でん粉 砂糖 こんにやく	油	803	38.5	24.1	2.7
15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 ごまつな	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
16金	チキンパエリア 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ じゃがいものマスタード炒め 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 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
20火	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 ごまつな ら	なす ねぎ かんぴょう しょうが 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
21水	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 でん粉	油 ごま油 ごま	799	30.5	24.9	2.2
22木	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	さやいんげん にんじん ごまつな 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
26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	ごまつな 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 こんにやく	油 ごま油 ごま	800	36.8	25.8	3.7
27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 ごまつな	たまねぎ きくらげ もやし にんにく しょうが 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
28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 ごまつな	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 しらす でん粉	油 ごま	873	31.4	28.1	3.5
29木	麦ごはん 牛乳 あじの生蒸ししょうゆ焼き さつまいもときのこのみそ汁 大豆のしぐれ煮	あじ 生揚げ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ えだまめ	だいこん ねぎ しょうが	こんにやく 米 麦 さつまいも 砂糖	油	800	37.1	18.2	2.7
30金	コッペパン 牛乳 ボテトコロケ 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 真桃缶	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 でん粉 ゼリー 砂糖 水あめ	油	823	27.0	26.2	3.2
								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	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
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	長野県	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	ごまつな	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	赤ピーマン	—	高知県、宮城県
だいこん	千葉県、群馬県、青森県、北海道	青森県、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
はくさい	茨城県、群馬県、長野県	群馬県、長野県	メロン	千葉県、茨城県	—
			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)