

# 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	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ほうれん草オムレツ コールスロー	鶏肉 豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく とうもろこし エリンギ	キャベツ しょうが もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 コールスロドレッシング	742	22.7	22.9	2.6	
31水	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ(2尾) 呉汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉 ししゃも 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく ねぎ だいこん エリンギ	ごぼう しょうが えのきたけ エリンギ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにやく しらたき	油 ごま	769	31.4	29.5	2.9	
1木	セルフサンド(コッペパンズ メンチカツのソースかけ) 牛乳 豆乳のコンソープ 野菜のごまドレッシング和え	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし エリンギ	キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごまドレッシング	794	31.1	31.9	3.0	
2金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 のっぺい汁 五目きんぴら	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	ごぼう しょうが	米 砂糖 こんにやく さといも でん粉	油 ごま油 ごま	739	31.8	24.9	2.7	
5月	旬の果物を味わう献立 ～梨～ 麦ごはん 韓国り 牛乳 はんぺんチーズフライ 豚肉と野菜のキムチ煮 梨	豚肉 はんぺん 豆腐 大豆	牛乳 のり チーズ	にんじん にら	はくさい にんにく だいこん はくさいキムチ	もやし ねぎ しょうが えのきたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 しらたき	油 ごま油 ごま	749	27.0	23.3	2.8	
6火	ブランコッペパン 牛乳 チキンピカタ ケラムチャウダー 小松菜のソテー	鶏肉 あさり ベーコン 卵 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ エリンギ	とうもろこし えのきたけ	ブランコッペパン じゃがいも でん粉 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	763	32.9	27.8	3.2	
7水	ごはん 牛乳 いかフライ 肉団子と豆腐の五目煮 なすのみそ炒め	豚肉 鶏肉 いか 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく なす エリンギ	はくさい しょうが とうもろこし えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも こんにやく	油 ごま ごま油	757	31.2	22.8	2.7	
8木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ 野菜のコンドレッシング和え	豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ きゅうり もやし にんにく	キャベツ とうもろこし セロリ エリンギ	食パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも チョコクリーム	油 バター コンドレッシング	731	25.9	26.8	3.1	
9金	お月見献立 秋の香りごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 豚肉と生揚げの卵炒め お月見ゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ かんぴょう 干しいたけ	しょうが しめじ	米もち米 砂糖 さつまいも 米粉 こんにやく でん粉 ゼリー	油 ごま	818	29.4	31.7	2.8	
12月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 いも団子汁 野菜ののり和え	いわし 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 のり ひじき	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ はくさい エリンギ	ごぼう もやし	米 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉	油 ごま油	715	28.7	21.7	2.8	
13火	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 野菜のナムル	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ にんにく かんぴょう きくらげ	たけのこ ねぎ しょうが もやし とうもろこし 干しいたけ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	757	28.1	25.0	2.9	
14水	テーブルロール 牛乳 マカロニのミートソース炒め 卵スープ マスカットゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト パジル	たまねぎ とうもろこし みかん缶 レモン果汁 パイン缶	にんにく エリンギ りんご缶 黄桃缶 レモン果汁	テーブルロール じゃがいも マカロニ 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル	712	26.7	22.3	2.6	
15木	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 鶏ごぼう汁 野菜のごま和え	鶏肉 豚肉 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん ごまつな だいこん葉	たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん	ごぼう もやし たまねぎ	米 砂糖 こんにやく でん粉	ごま	760	31.7	25.8	2.7	
16金	コッペパン りんごジャム 牛乳 ホキのコンフレークフライ 鶏肉ときのこのクリームペンネ 卵とベーコンのソテー	ホキ 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ごまつな ほうれん草	たまねぎ エリンギ とうもろこし	にんにく えのきたけ	コッペパン マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 コンフレーク りんごジャム	油 バター	797	32.3	29.9	3.0	
20火	ごはん 牛乳 さつまいもと野菜のかき揚げ 天つゆ 辛み豆腐汁 細切り昆布の炒め物	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん みづな にら	たまねぎ しょうが	キャベツ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 さつまいも しらたき	油	758	27.8	26.1	3.1	
21水	チャーハン 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 中華アーモンド和え	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	もやし ねぎ グリーンピース	米 玄米 砂糖 パン粉	油 ごま油 アーモンド	749	26.3	32.8	2.5	
22木	ごはん 牛乳 ホキの甘辛揚げ 大根の肉みそ煮 彩り野菜のごま酢和え	鶏肉 ホキ 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし 干しいたけ	だいこん ねぎ しょうが 切干しだいこん	米 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま	736	32.9	20.9	2.5	
26月	ごはん 牛乳 さばの文化干し 生姜けんちん汁 キャベツのみそ炒め	さば 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン だいこん葉	たまねぎ キャベツ にんにく 干しいたけ	ごぼう たまねぎ しょうが	米 砂糖 こんにやく さといも	油 ごま ごま油	732	36.8	25.2	2.6	
27火	セルフジャムサンド (薄切り食パン いちごジャムマーガリン) 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き ミートボールのトマト煮 海そうの塩ドレッシング和え	豚肉 鶏肉 あじ 白いんげん豆	牛乳 海そうミックス	にんじん ごまつな パセリ トマト	たまねぎ もやし えのきたけ	はくさい とうもろこし エリンギ	食パン 砂糖 じゃがいも パン粉 いちごジャム でん粉	油 マーガリン 塩ドレッシング	751	31.4	25.8	3.1	
28水	ごはん 牛乳 チキンみそかつ つみれ汁 切干大根の和え物	鶏肉 豆腐 いわし つみれ 油揚げ	牛乳 かたくちいわし	にんじん ごまつな だいこん葉	だいこん ねぎ はくさい とうもろこし 切干しだいこん	たまねぎ もやし えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 米粉	油 ごま ごま油	723	29.6	25.0	3.1	
29木	豚キムチのスタミナ丼(ごはん) 牛乳 焼ききょうざ きゅうりの中華和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな にら	キャベツ にんにく ねぎ たくあん漬 きゅうり もやし とうもろこし えのきたけ	ごぼう たまねぎ しょうが はくさいキムチ きくらげ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油	766	22.7	28.7	2.4	
30金	ごはん キーマカレー 牛乳 ポテトコロッケ 野菜スープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ グリーンピース	にんにく とうもろこし しめじ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	792	28.5	25.6	2.8	
									平均栄養量	755	29.4 (15.6%)	26.2 (31.2%)	2.8
									基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g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。
- ・お月見ゼリーは学配です。

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
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

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)