

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5年6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 木 | 🍷よくかんで食べよう献立🍷 ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 根菜汁 切干大根のごま和え | さば 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | にんじん ごまつな | だいこん ねぎ もやし とうもろこし | ごぼう 切干しいたけ えだまめ | 米 さといも こんにやく 砂糖 | 油 ごま | 779 | 33.3 | 25.1 | 2.2 |
| 2 金 | コッペパン 牛乳 なすのミートソースグラタン 野菜のスープ煮 いちごゼリーポンチ | 鶏肉 白いんげん豆 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | にんにく たまねぎ なす みかん缶 | セロリ キャベツ パイン缶 りんご缶 | コッペパン じゃがいも パン粉 ゼリー 小麦粉 砂糖 上新粉 でん粉 | 油 オリーブ油 | 800 | 27.8 | 23.7 | 3.0 |
| 5 月 | ごはん 牛乳 春巻き 生揚げの麻婆煮 甘酢和え | 豚肉 大豆 生揚げ | 牛乳 | にんじん にら | しょうが にんにく たまねぎ かんぴょう えだまめ | キャベツ たけのこ ねぎ もやし 切干しいたけ | 米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ | 油 ごま油 | 836 | 28.6 | 25.7 | 3.0 |
| 6 火 | テールロール 牛乳 いわしのコンフレークフライ チリビーンズ ほうれん草とコーンのソテー | いわし 豚肉 大豆 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト さやいんげん ほうれん草 | たまねぎ とうもろこし | エリンギ | テールロール じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 コンフレーク | 油 | 775 | 34.1 | 30.2 | 3.5 |
| 7 水 | ごはん 牛乳 チキンカツ 中華スープ 春雨ときゅうりの和え物 | 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん にら | たまねぎ えのきたけ もやし とうもろこし | はくさい 干しいたけ きゅうり 切干しいたけ | 米 でん粉 砂糖 はるさめ パン粉 小麦粉 | 油 ごま油 | 788 | 34.9 | 22.4 | 2.9 |
| 8 木 | ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き(2尾) 生姜けんちん汁 のり和え ヨーグルト | 鶏肉 生揚げ | 牛乳 ししゃもの のり ヨーグルト | にんじん だいこん葉 ごまつな | ごぼう 干しいたけ はくさい | だいこん しょうが もやし | 米 こんにやく さといも 砂糖 | 油 ごま油 | 772 | 34.7 | 22.8 | 2.9 |
| 9 金 | ごはん 焼きのり 牛乳 あじの揚げ玉フライ じゃがいもの煮物 メロン | あじ 鶏肉 大豆 がんもどき | 牛乳 のり | にんじん さやいんげん | たまねぎ メロン | 干しいたけ | 米 こんにやく じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 | 油 | 856 | 35.5 | 28.7 | 2.3 |
| 12 月 | 昆布ごはん 牛乳 鶏つくねのごまみそソースかけ ひじきの梅煮 | 豚肉 あさり 大豆 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ | 牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ひじき | にんじん さやいんげん | しめじ えだまめ 干しいたけ | かんぴょう たまねぎ 梅干し | 米 もち米 こんにやく 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 | 油 ごま | 782 | 38.6 | 27.9 | 2.9 |
| 13 火 | 厚切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 ポテトグラタン 肉団子のトマト煮 ソーダゼリーポンチ | ベーコン 豚肉 豚肉 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト さやいんげん パセリ | たまねぎ みかん缶 | エリンギ レモン果汁 | 食パン じゃがいも 砂糖 ゼリー 小麦粉 でん粉 | 油 黒豆きな粉クリーム バター | 852 | 29.9 | 28.7 | 2.9 |
| 14 水 | 🍷食育の日市内共通献立🍷 ごはん 牛乳 さばの甘酢揚げ ごま豆乳スープ 春夏にんじんのナムル | さば 豚肉 豆腐 大豆 豆乳 | 牛乳 | にんじん ごまつな チンゲンサイ | しょうが にんにく えのきたけ 切干しいたけ | ねぎ キャベツ もやし | 米 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 862 | 33.3 | 34.4 | 2.5 |
| 15 木 | ごはん 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き 野菜スープ キーマカレー | あじ 鶏肉 白いんげん豆 豚肉 大豆 | 牛乳 | にんじん パセリ | にんにく たまねぎ キャベツ | セロリ しめじ しょうが | 米 じゃがいも パン粉 | 油 | 783 | 36.6 | 22.5 | 2.5 |
| 16 金 | ごはん 牛乳 いわしの梅煮 呉汁 小松菜とツナの塩昆布炒め | いわし 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 まぐろ | 牛乳 こんぶ | にんじん ほうれん草 ごまつな | ごぼう えのきたけ 梅干し | だいこん ねぎ とうもろこし | 米 さといも こんにやく 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 782 | 36.2 | 24.7 | 2.8 |
| 19 月 | ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ツナオムレツ アスパラガスのドレッシング和え 角チーズ | 卵 まぐろ 豚肉 豆腐 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト アスパラガス | しょうが たまねぎ りんご缶 | にんにく しめじ とうもろこし | 米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 コーンドレッシング | 862 | 33.8 | 25.6 | 2.6 |
| 20 火 | 🍷幸町第一中学校職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 豚汁 にんじんそば | かまぼこ 豚肉 豆腐 鶏肉 | 牛乳 あおさ | にんじん ごまつな さやいんげん | たまねぎ ごぼう | だいこん えのきたけ | 米 さといも 砂糖 小麦粉 でん粉 | 油 | 780 | 30.3 | 23.5 | 2.5 |
| 21 水 | ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ミートソーススパゲッティ ひじきのドレッシング和え | 鶏肉 豚肉 大豆 | 牛乳 ひじき | にんじん トマト 青ピーマン | しょうが たまねぎ ゆず エリンギ もやし | セロリ ゆず果汁 キャベツ とうもろこし | ブランコッペパン 砂糖 スパゲッティ | 油 | 856 | 41.9 | 27.3 | 3.7 |
| 22 木 | ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ キャベツの中華スープ 小松菜のチャプチェ | いか 鶏肉 豚肉 なると | 牛乳 | にんじん ごまつな | しょうが にんにく とうもろこし えのきたけ キャベツ ねぎ | にんにく たまねぎ 干しいたけ エリンギ | 米 でん粉 小麦粉 はるさめ パン粉 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 791 | 32.4 | 20.6 | 2.8 |
| 23 金 | 甘納豆パン 牛乳 かき揚げ みそ煮込みうどん 豚肉の生姜炒め | 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 | 牛乳 こんぶ | にんじん しゅんぎく | ごぼう はくさい にんにく エリンギ | ねぎ しょうが たまねぎ | 甘納豆パン 砂糖 小麦粉 うどん しらたき | 油 | 878 | 33.3 | 31.4 | 3.4 |
| 26 月 | 豚キムチのスタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 海そうの和え物 | 卵 かまぼこ 豚肉 生揚げ | 牛乳 海そうミックス | にんじん ごまつな | えのきたけ しょうが にんにく たけのこ エリンギ ねぎ ごぼう たまねぎ もやし ほうろく もやし ほうろく | かんぴょう キャベツ ねぎ はくさい | 米 麦 でん粉 砂糖 こんにやく | ごま油 ナムルドレッシング 油 | 827 | 33.8 | 26.7 | 3.4 |
| 27 火 | ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ いも団子汁 のりごま和え | はんぺん 卵 鶏肉 油揚げ | 牛乳 のり チーズ | にんじん ほうれん草 ごまつな | ごぼう えのきたけ もやし しょうが | だいこん しめじ 切干しいたけ | 米 じゃがいも やまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 | 油 ごま油 ごま | 837 | 29.7 | 25.6 | 2.7 |
| 28 水 | 中華炊き込みごはん 牛乳 揚げぎょうざ 野菜のアーモンド和え フルーツゼリー | 豚肉 油揚げ 大豆 | 牛乳 | にんじん ごまつな にら | しょうが 干しいたけ たけのこ えだまめ | にんにく 切干しいたけ ねぎ キャベツ | 米 玄米 砂糖 でん粉 ゼリー 小麦粉 | ごま油 油 アーモンド | 773 | 23.1 | 29.9 | 2.4 |
| 29 木 | ごはん 牛乳 あじの油淋煮 もずく汁 じゃがいものごまみそ炒め | あじ 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 大豆 | 牛乳 もずく | にんじん さやいんげん | しょうが えのきたけ たまねぎ | 干しいたけ ねぎ | 米 こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも | 油 ごま油 ごま油 | 779 | 38.6 | 22.0 | 2.9 |
| 30 金 | セルフサンド(コッペパンズ メンチカツ 小袋ソース) 牛乳 クラムチャウダー キャベツのオニオンドレッシング和え | 豚肉 大豆 鶏肉 あさり 白いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | たまねぎ とうもろこし | エリンギ キャベツ | コッペパン じゃがいも 米粉 パン粉 でん粉 | 油 バター オニオンドレッシング | 787 | 34.2 | 29.2 | 2.8 |
| | | | | | | | | 平均栄養量 | 811 | 33.4 (16.5%) | 26.3 (29.2%) | 2.8 |
| | | | | | | | | 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、フルーツゼリーは学配です。

| 種類 | 産地 | | 種類 | 産地 | |
|---------|---------------------|---------------------|------|---------|---------|
| | 4月(実施) | 6月(予定) | | 4月(実施) | 6月(予定) |
| 米 | 千葉県 | 千葉県 | だいこん | 千葉県 | 千葉県、青森県 |
| 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 | ごまつな | 千葉市 | 千葉市 |
| 牛乳 | 千葉県 | 千葉県 | ねぎ | 千葉県、茨城県 | 千葉県、茨城県 |
| 豚肉 | 千葉県、山形県、青森県 | 青森県 | たまねぎ | 北海道 | 北海道、佐賀県 |
| 鶏肉 | 千葉県、岩手県、青森県 | 千葉県、岩手県 | はくさい | 茨城県 | 茨城県 |
| にんじん | 徳島県 | 千葉市 | にら | 栃木県、茨城県 | 栃木県、茨城県 |
| キャベツ | 神奈川県、愛知県 | 千葉県、茨城県、愛知県 | メロン | — | 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。



6月26日(月)は、令和5年度第1期(4月・5月分)の給食費・学校徴収金の振替日です。前日までに、登録口座に必要な金額をご用意ください。引き落としができない場合、7月18日(火)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 245-5909)