

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7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)
3月	麻婆丼(ごはん) 牛乳 春巻き キャベツのナムル	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ 切干しだいこん しめじ キャベツ にんにく しょうが かんぴょう 干ししいたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	819	27.4	24.1	3.1
4火	ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き 肉団子のトマト煮 レモンゼリーポンチ	鶏肉 白いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン さやいんげん パセリ	たまねぎ エリンギ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	ブランコッペパン 砂糖 パン粉 ゼリー 小麦粉 でん粉	油	800	34.3	24.5	3.2
5水	☺市内産じゃがいもを使った献立☺ ごはん 牛乳 さばのオレンジ煮 豆乳みそ汁 じゃがいものごまみそ炒め	さば 鶏肉 生揚げ 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	オレンジ果汁 キャベツ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ しょうが	米 でん粉 砂糖 マーマレード じゃがいも	ごま ごま油	814	34.0	27.0	2.8
6木	🍌夏の味覚を味わう献立🍌 夏野菜カレー(ごはん) 牛乳 キャベツハンバーグ きゅうりの中華和え	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ しょうが きゅうり もやし きくらげ 切干しだいこん なす	米 砂糖 パン粉	油 ごま油	801	31.0	21.1	2.5
7金	にんじんそぼろ丼(麦ごはん) 牛乳 あじフライ 七タ汁 七タゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 あじ かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	干ししいたけ えのきたけ しょうが ねぎ 切干しだいこん	米 麦 砂糖 焼きふ ゼリー パン粉 小麦粉	油 ごま	842	37.1	20.4	2.6
10月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き どさんこ汁 切干大根ときゅうりのピリ辛和え	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん にんにく しょうが りんご ねぎ もやし きゅうり 切干しだいこん とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	795	36.5	24.8	3.0
11火	セルフサンド(薄切り食パン コロッケ 小袋ソース) 牛乳 白いんげん豆のカレースープ メロン	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ エリンギ メロン	食パン でん粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	795	29.9	27.5	3.0
12水	高菜とじゃこのごはん 牛乳 いかの天ぷら 生揚げのチャンプルー ヨーグルト	豚肉 いか 生揚げ 鶏肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな たかな漬	かんぴょう たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし	米 玄米 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	807	35.8	29.8	2.9
13木	キムタク丼(麦ごはん) 牛乳 にらまんじゅう(2個) わかめスープ	豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たくあん漬 たけのこ ねぎ 切干しだいこん もやし はくさいキムチ キャベツ	米 麦 韓国もち 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	831	35.7	20.0	2.9

- ・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。
- ・ゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	811	33.5 (16.5%)	24.4 (27.1%)	2.9
基 準 値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

種 類	産 地		種 類	産 地	
	5月(実施)	7月(予定)		5月(実施)	7月(予定)
米	千葉県	千葉県	じゃがいも	長崎県、鹿児島県	千葉市
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	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県
			にら	千葉県、栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道、佐賀県、鹿児島県	佐賀県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、北海道、山形県	青森県	きゅうり	千葉県、埼玉県、群馬県	福島県、千葉県
			はくさい	茨城県	長野県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	なす	—	栃木県、埼玉県、千葉県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、青森県	青ピーマン	茨城県、高知県	茨城県、高知県
キャベツ	千葉市、神奈川県、茨城県	茨城県、群馬県、千葉県	だいこん	千葉県	千葉県、青森県、北海道
こまつな	千葉市	千葉市	美生柑	愛媛県	—

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



7月25日(火)は、給食費等の第2期振替日、8月25日(金)は第3期振替日です。残高の確認をお願いします。
引き落としができない場合、それぞれ8月15日(火)、9月15日(金)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)