

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)	
29火	キーマカレー(ごはん) 牛乳 マカロニグラタン 野菜のスープ煮	豚肉 鶏肉 大豆 はたて 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが セロリ グリーンピース	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	油 バター	830	32.7	22.9	2.9
30水	麦ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 夏みかん缶	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ かぶ ねぎ 夏みかん缶	しょうが とうもろこし 干しいたけ	米 小麦粉 豆腐 じゃがいも 小麦粉	ごま油 油	821	27.3	22.6	2.5
31木	ぶどうパン 牛乳 さけのマスタードクリームソースかけ じゃがいもと豆のトマト煮 野菜のごまドレッシング和え	さけ 鶏肉 豆腐 白いんげん豆	牛乳	にんじん ごまつな トマト	にんにく エリンギ もやし	たまねぎ キャベツ	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉	油 ごまドレッシング	821	33.9	28.2	3.0
1金	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 のっぺい汁 海そうの塩ドレッシング和え	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 海そうミックス	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん はくさい もやし とうもろこし	ねぎ ゆず えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 ごんにやく さといも	油 香味塩ドレッシング	790	30.2	26.8	3.1
4月	ごはん 牛乳 いかフライ 中華五目煮 なすのピリ辛炒め	豚肉 鶏肉 生揚げ うずら卵 なすとごま揚げ いか	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ きくらげ エリンギ	しょうが 干しいたけ とうもろこし	米 小麦粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	884	41.5	27.1	3.0
5火	ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き 豆乳クラムチャウダー 人参とツナのソテー	鶏肉 卵 まぐろ 豆腐 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし	エリンギ えだまめ	ブランコッペパン じゃがいも 米粉 砂糖 パン粉	油 マーガリン オリーブ油	818	43.2	28.6	3.0
6水	ごはん 牛乳 チキンみそかつ つみれ汁 切干大根のごま和え	鶏肉 卵 いわし たら 油揚げ 豆腐	牛乳 にぼし粉	にんじん	だいこん はくさい ねぎ もやし えだまめ	えのきたけ しょうが とうもろこし 切干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 米粉 でん粉	油 ごま	806	33.0	25.3	2.9
7木	ごはん 韓国のり 牛乳 はんぺんチーズフライ 豚肉と野菜のキムチ煮 野菜のアーモンド和え	豚肉 卵 生揚げ はんぺん 卵	牛乳 のり チーズ	にんじん ごまつな にら	にんにく だいこん たまねぎ はくさい はくさいキムチ	しょうが 切干しいたけ えのきたけ ねぎ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 しらす やまいも 小麦粉 小麦粉 でん粉	油 アーモンド ごま油 ごま	876	28.4	33.8	3.5
8金	薄切り食パン チョコクリーム 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 海そうの和え物	豚肉 鶏肉 鶏肉 豆腐	牛乳 海そうミックス	にんじん トマト パセリ ごまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ	エリンギ もやし とうもろこし	食パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム パン粉 小麦粉 でん粉	油 ナムルドレッシング ノンエッグマヨネーズ	801	36.5	28.4	3.5
11月	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 呉汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆腐	牛乳 あおのり ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ しょうが とうもろこし	だいこん にんにく エリンギ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 しらす 小麦粉 さといも	油	853	40.8	28.4	3.2
12火	ごはん のりたまふりかけ 牛乳 にらまんじゅう(2個) 八宝豆腐 梨	鶏肉 卵 豚肉 かつお節 豆腐 大豆 うずら卵 卵	牛乳 のり あおさ	にんじん ごまつな にら	にんにく たまねぎ はくさい なし	しょうが たけのこ キャベツ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 小麦粉 ごんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	802	31.2	24.7	2.5
13水	コッペパン 牛乳 鶏肉とときのこのクリームペンネ たららのトマトソースかけ ベーコンソテー	鶏肉 たら ベーコン 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	にんにく しめじ とうもろこし	たまねぎ エリンギ	コッペパン 砂糖 マカロニ でん粉	油 バター	835	41.6	32.6	3.3
14木	麦ごはん 牛乳 さばの文化干し さつま汁 野菜のごま和え	鶏肉 さば 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな だいこん葉	だいこん キャベツ もやし	ごぼう 切干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごんにやく さつままいも	油 ごま	790	36.2	23.9	2.4
15金	ごはん 牛乳 ハンバーグの和風おろしソースかけ 生姜けんちん汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉 青ピーマン	だいこん 干しいたけ にんにく	ごぼう しょうが キャベツ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごんにやく でん粉	油 ごま油	811	36.7	25.5	2.5
19火	豚キムチのスタミナ丼(ごはん) 牛乳 焼き棒ぎょうざ 春雨ときゅうりの中華和え	豚肉 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ もやし キャベツ はくさい かぶ ねぎ	ねぎ きゅうり 切干しいたけ ごぼう ごぼう キャベツ かぶ ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ゼリー 上新粉 砂糖 マカロニ でん粉	ごま油 ごま	872	27.9	30.3	2.9
20水	テーブルロール 牛乳 豆乳クリームスープ マカロニのミートソース炒め マスクットゼリーポンチ	豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく しめじ みかん缶 パイナップル	たまねぎ とうもろこし 黄桃缶 りんご缶	テーブルロール じゃがいも ゼリー 上新粉 砂糖 マカロニ でん粉	油 オリーブ油	845	34.3	23.6	3.0
21木	🍁お月見献立🍁 秋の香りごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ 豚肉と生揚げの卵炒め	鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが しめじ たまねぎ	干しいたけ たまねぎ	米 小麦粉 もち米 さつままいも 砂糖 じゃがいも ごんにやく 米粉 でん粉	油 くり	826	32.7	31.2	2.7
22金	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 大根の肉みそ煮 ピリ辛肉そぼろ	たら 豚肉 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	にんにく だいこん ねぎ	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 ごんにやく でん粉	油 ごま油 ごま	845	36.9	26.5	2.4
25月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 いも団子みそ汁 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 さつま揚げ いわし 生揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう 干しいたけ	だいこん たまねぎ	米 小麦粉 ごんにやく 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	776	36.6	19.4	2.9
26火	かつカレー(ごはん とんかつ) 牛乳 コールスロー	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん トマト	しょうが たまねぎ キャベツ 切干しいたけ	にんにく エリンギ とうもろこし もやし	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 でん粉	油 コールスロドレッシング	864	29.1	26.4	1.8
27水	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃグラタン 米粉マカロニのミネストローネ 野菜のさっぱり和え	豚肉 豆腐 はたて ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ごまつな かぼちゃ	にんにく セロリ キャベツ もやし	たまねぎ エリンギ きゅうり とうもろこし	食パン 米粉マカロニ りんごジャム 小麦粉 砂糖	油 かんきつドレッシング バター	805	30.9	24.2	3.2
28木	チャーハン 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) スパイスジャーマンポテト 豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉 ウインナー 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ	ねぎ	米 玄米 じゃがいも 豆乳プリンタルト 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	892	28.4	40.5	2.2
29金	ごはん 牛乳 さつままいものかきあげ 天つゆ 辛み豆腐汁 細切り昆布の炒め物	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん にら さやいんげん みつば	キャベツ とうもろこし	えのきたけ たまねぎ	米 小麦粉 ごんにやく 砂糖 小麦粉 さつままいも	油	792	28.1	24.9	3.6
								平均栄養量	828	33.8 (16.3%)	27.2 (29.6%)	2.9
								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。
・豆乳プリンタルトは学配です。

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、栃木県、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	栃木県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県、宮城県	千葉県、福島県
豚肉	千葉県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	セロリ	茨城県、長野県	長野県
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	茨城県、青森県、山形県
にんじん	千葉県、千葉県	北海道	ごまつな	千葉県	千葉県
たまねぎ	佐賀県	北海道、佐賀県	じゃがいも	千葉県、千葉県、鹿児島県	千葉県、北海道
ピーマン	千葉県、茨城県	茨城県、青森県、岩手県	赤ピーマン	高知県	高知県
だいこん	千葉県、青森県	青森県、北海道	キャベツ	千葉県、千葉県、茨城県	群馬県
はくさい	茨城県、長野県	長野県	メロン	千葉県、茨城県	—
			梨	—	千葉県
			みかん	—	愛媛県

9月15日(金)は、給食費等の第3期の再振替日です。8月25日(金)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)