

学校給食献立予定表

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・大豆製品	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	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 麻婆豆腐 ナタデココポンチ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん いら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ バイン缶 みかん缶 ナタデココ 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 小麦粉 ゼリー	油 ごま油	878	29.7	24.3	2.1	
2 金	☆市内産じゃがいもを使った献立☆ テーブルロール 牛乳 なすのみートグラタン 米粉マカロニスープ スパイシージャーマンポテト	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ どうもろこし キャベツ なす にんにく	テーブルロール 米粉マカロニ じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 オリーブオイル	812	28.8	31.9	3.5	
5 月	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 豚汁 切干大根の炒め物	豚肉 鶏肉 油揚げ あじ 豆腐 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん ねぎ 切干だいこん	米 さといも こんにやく でん粉 砂糖	油	827	36.9	23.4	3.1	
6 火	麦ごはん にんじんそぼろ 牛乳 野菜コロツケのソースかけ すまし汁	豚肉 鶏肉 大豆 かまぼこ なると	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ どうもろこし キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	油 マーガリン	800	26.1	21.6	2.8	
7 水	セルフサンド (コッペパンズ ハンバーグ ケチャップ&マスタード) 牛乳 クラムチャウダー コーンドレッシング和え	豚肉 鶏肉 あさり 卵 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ どうもろこし	コッペパン パン粉 砂糖 米粉 じゃがいも	油 コーンドレッシング	803	37.2	28.2	3.9	
8 木	★東京2020オリンピック・パラリンピック応援メニュー★ ごはん 牛乳 鶏肉の五色揚げ 沢煮椀 彩り野菜のごま酢和え ももゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉 こまつな しそ	ごぼう たまねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ どうもろこし 切干だいこん きゅうり	米 小麦粉 しらたき 砂糖 あられ 米粉 ももゼリー	油 ごま	816	31.3	21.6	2.2	
9 金	黒糖パン 牛乳 ほきのピカタ キャベツとミートボールのトマト煮 ポテトとツナのソテー	ベーコン 卵 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 まぐろ ホキ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ どうもろこし	黒糖パン 小麦粉 砂糖 パン粉 米粉マカロニ じゃがいも でん粉	油	814	33.2	25.7	3.8	
12 月	☆夏の味覚を味わう献立☆ 夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 いかナゲット(2個) 切干大根の和え物	豚肉 大豆 いか たちうお	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり えだまめ ズッキーニ なす 切干だいこん	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま油	899	27.5	29.5	2.7	
13 火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 生姜けんちん汁 野菜ののり和え	鶏肉 生揚げ さば	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しょうが 干しいたけ もやし 切干だいこん	米 でん粉 さといも こんにやく 砂糖	油	830	29.8	29.3	2.2	
14 水	シーフードピラフ 牛乳 チキンのチーズ焼き ポテトと豚肉のソテー アップルシャーベットの	まぐろ あさり いか えび ベーコン 豚肉 ひよこ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ えだまめ しょうが りんご	米 玄米 砂糖 じゃがいも パン粉	油	811	34.7	26.3	3.1	
15 木	ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 辛み豆腐汁	豚肉 かまぼこ 大豆 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき あおさ	にんじん いら	たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごま油	848	33.1	27.2	3.3	
16 金	セルフサンド(コッペパン 焼きそば) 牛乳 ウインナーのたまご巻き アップルゼリーポンチ アーモンド小魚	豚肉 卵 ウインナー いわし節	牛乳 あおさ かたくちいわし あおさ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ バイン缶 りんご缶 みかん缶	コッペパン 中華めん 砂糖 ゼリー	油 ごま アーモンド	873	33.1	33.1	3.2	
								平均栄養量	834	31.8 (15.2%)	26.8 (28.9%)	3.0
								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。

・ももゼリー・アップルシャーベットの学配です。

給食で使用している主な食材の産地

種類	産地		種類	産地	
	5・6月(実施)	7月(予定)		5・6月(実施)	7月(予定)
米	千葉県	千葉県	ズッキーニ	-	千葉県、長野県
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	いら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県、
			ほうれんそう	-	千葉県
牛乳	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
豚肉	千葉県、山形県、鹿児島県、岩手県、青森県、北海道	青森県	きゅうり	群馬県	千葉県、福島県
			じゃがいも	鹿児島県	千葉県
鶏肉	千葉県、静岡県、山形県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	ピーマン	茨城県	茨城県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、千葉県、青森県	パセリ	千葉県	千葉県
ねぎ	千葉市、千葉県、茨城県、群馬県	千葉県、茨城県	はくさい	茨城県	茨城県、長野県
なす	-	千葉県、埼玉県、栃木県	たまねぎ	佐賀県	佐賀県、北海道
キャベツ	千葉市、千葉県、神奈川県、茨城県、鹿児島県	千葉県、群馬県	セロリ	千葉県、茨城県、長野県、愛知県	長野県
			ミニトマト	千葉県	-
トマト	-	千葉県	メロン	千葉県、茨城県	千葉県
だいこん	千葉県、青森県	千葉県、青森県、北海道	宇和ゴールド	愛媛県	-

7月26日(月)は、給食費等の第2期振替日、8月25日(水)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16日(月)、9月15日(水)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)