

# 学校給食献立予定表

令和3年7月分  
Aコース

千葉市新港学校給食センター

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	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 いかのチリソースフライ 高野豆腐と肉団子の五目中華煮 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 いか 大豆 凍り豆腐 卵	牛乳 のり あおさ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ えだまめ みかん	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにやく パン粉 小麦粉	油 ごま	882	33.2	23.9	2.7	
2 金	パエリア 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ほうれん草とコーンのソテー ヨーグルト	えび いか 豚肉 まぐろ ひよこ豆 卵	牛乳 寒天 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ とうもろこし エリンギ えのきたけ	米 玄米 砂糖 パン粉	油 オリーブオイル	801	36.4	22.9	3.1	
5 月	焼きそばサンド(コッペパン ソース焼きそば) 牛乳 中華スープ オレンジゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 うずら卵 かつお節 豆腐	牛乳 寒天 わかめ あおさ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし もやし キャベツ 干しいたけ しょうが みかん缶 りんご缶 黄桃缶 パン缶 レモン果汁	コッペパン 砂糖 中華めん みかんゼリー	油 ごま油 ごま	831	30.6	28.7	3.5	
6 火	麦ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 鶏肉と生揚げのみそ煮 のり和え	鶏肉 さけ 大豆 生揚げ	牛乳 寒天 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ だいこん はくさい もやし しょうが 干しいたけ	米 麦 砂糖 こんにやく でん粉	油 ごま油 マヨネーズ	814	37.2	19.9	3.4	
7 水	☆市内産じゃがいもを使った献立☆ 黒糖パン 牛乳 さばの香草パン粉焼き ミネストローネ スパイシージャーマンポテト	鶏肉 ウインナー さば ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ トマト バジル	たまねぎ にんにく セロリ とうもろこし キャベツ エリンギ	黒糖パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル	827	32.5	33.4	2.9	
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	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん だいこん菜 こまつな しそ	たまねぎ ごぼう たけのこ きゅうり とうもろこし 切干しいたけ 干しいたけ きくらげ	米 砂糖 しらたき 米粉 小麦粉 あられ ももゼリー	油 ごま	814	31.2	21.5	2.3	
9 金	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 辛み豆腐汁 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん にら	キャベツ ごぼう しょうが えのきたけ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 こんにやく	油 ごま油 ごま	874	36.3	30.0	3.2	
12 月	麦ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら じゃがいものみそ汁 生揚げと卵のそぼろ炒め	豚肉 大豆 かまぼこ 卵 生揚げ	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ とうもろこし えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	828	27.4	23.4	3.0	
13 火	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 豚肉としらたきの煮物 野菜のピリ辛和え	豚肉 あじ 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし はくさい 切干しいたけ えのきたけ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 ごま	862	33.0	29.1	2.5	
14 水	☆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 ホキのコーンフレイクフライ 海そう和え	鶏肉 豚肉 ホキ 大豆 白いんげん豆	牛乳 海そうミックス	にんじん かぼちゃ こまつな トマト	たまねぎ はくさい にんにく しょうが もやし とうもろこし エリンギ なす	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 コーンフレイク パン粉	油 香味塩ドレッシング	837	27.6	22.7	2.9	
15 木	ブランコッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 なすのミートグラタン 豆乳のクラムチャウダー 夏みかん缶	鶏肉 豚肉 あさり きな粉 豆乳 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし なす エリンギ 夏みかん缶	ブランコッペパン 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも パン粉	油 オリーブオイル 黒豆きなこクリーム	860	30.2	29.9	2.8	
16 金	豚肉のしょうが炒め丼(ごはん) 牛乳 そぼろの卵焼き 春雨和え アーモンド小魚	鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな ほうれんそう にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ごぼう とうもろこし もやし えのきたけ	米 砂糖 しらたき はるさめ	油 ごま油 ごま アーモンド	836	31.1	30.1	2.2	
								平均栄養量	839	32.2 (15.4%)	26.3 (28.2%)	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。  
・ヨーグルト、ももゼリーは学配です。

## 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	にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県、千葉県
牛乳	千葉県	千葉県	ほうれんそう	-	千葉県
豚肉	千葉県、山形県、鹿児島県、岩手県、青森県、北海道	青森県	もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	千葉県、静岡県、山形県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	きゅうり	群馬県	千葉県、福島県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、千葉県、青森県	じゃがいも	鹿児島県	千葉県
ねぎ	千葉市、千葉県、茨城県、群馬県	千葉県、茨城県	ピーマン	茨城県	茨城県
なす	-	千葉県、埼玉県、栃木県	パセリ	千葉県	千葉県
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	はくさい	茨城県	茨城県、長野県
こまつな	千葉市	千葉市、千葉県	たまねぎ	佐賀県	佐賀県、北海道
トマト	-	千葉県	セロリ	千葉県、茨城県、長野県、愛知県	長野県
だいこん	千葉県、青森県	千葉県、青森県、北海道	ミニトマト	千葉県	-
			メロン	千葉県、茨城県	千葉県
			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)