

学校給食献立予定表

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)
1 木	☺ 総合体育大会応援献立 ☺ ごはん カラフルピーマンと豆のキーマカレー 牛乳 とんかつのソースかけ たまごスープ シークワーサーゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 赤いんげん豆 卵	牛乳 海そうミックス	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ビーマン こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米 砂糖 パン粉 でん粉 シークワーサーゼリー	油	890	36.1	26.4	2.4
2 金	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 麻婆なす メロン アーモンド入り小魚	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 かたくちいわし	にんじん にら	しょうが にんにく なす たまねぎ ねぎ メロン キャベツ かんぴょう	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま アーモンド	878	33.4	24.5	3.0
5 月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) えび団子スープ 豚肉と野菜の中華炒め	えびボール 豚肉	牛乳 海そうミックス	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ ねぎ しょうが 干しいたけ とうもろこし しょうが にんにく だいずもやし たまねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	822	33.3	23.9	2.7
6 火	ごはん 牛乳 あじみそ揚げ玉フライ すき焼き煮 冷凍みかん	豚肉 焼き豆腐 あじ	牛乳	にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ みかん	米 しらたき 小麦粉 パン粉 砂糖	油	845	31.7	25.0	2.4
7 水	☆ 市内産じゃがいもを使った献立 ☆ セルフサンド(コッペパンズ ハンバーグのトマトソースかけ) 牛乳 豆腐と海そうのスープ スパイスジャーマンポテト 黒糖ビーンズ	卵 ウインナー 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 海そうミックス	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	コッペパン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	800	34.6	27.0	3.3
8 木	☼ 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 ウインナーのたまご巻き アップルシャーベット	豚肉 ウインナー 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんご	米 麦 砂糖 でん粉	油	873	27.4	25.9	3.0
9 金	鶏ごぼうごはん 牛乳 わかさぎのカリカリフライ(2尾) 小袋ソース 切干大根と海そうの甘酢和え ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ヨーグルト 海そうミックス わかさぎ	にんじん	ごぼう えだまめ しめじ もやし かんぴょう 切干しだいこん	米 もち米 こんにやく 砂糖 米粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油	843	32.5	27.0	3.0
12 月	ぶどうパン 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 根菜うどん 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 あおさ	にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん しめじ ねぎ みかん	ぶどうパン うどん 砂糖 こんにやく さといも 小麦粉 でん粉	油	828	30.5	30.7	3.0
13 火	ごはん 大根葉とひじきの手作りふりかけ 牛乳 さばの文化干し さつま汁	かつお節 豚肉 油揚げ さば	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	だいこん葉 にんじん こまつな	だいこん ごぼう	米 こんにやく さつまいも	油 ごま油 ごま	880	36.2	30.9	3.3
14 水	ごはん 牛乳 野菜春巻き 八宝菜 はちみつレモンゼリーポンチ	豚肉 うずら卵 いか えび 生揚げ なるト 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし たけのこ エリンギ たまねぎ キャベツ ナタデココ	米 はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	887	30.6	28.4	2.5
15 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 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉 こまつな しそ	ごぼう 干しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり とうもろこし 切干しだいこん	米 米粉 あられ しらたき 砂糖 小麦粉 ももゼリー	油 ごま	810	32.0	20.6	2.3
16 金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 なすのミートグラタン 野菜スープ カラフルポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ なす にんにく とうもろこし キャベツ えのきたけ 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	食パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも セリー パン粉 小麦粉	油 オリブオイル	854	31.2	26.7	3.0

・食材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。
・シークワーサーゼリー、ヨーグルト、ももゼリーは学配です。

平均栄養量	851	32.5 (15.3%)	26.4 (27.9%)	2.8
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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、
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	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)