

# 学校給食献立予定表

千葉市こてはし  
学校給食センター  
☎307-8740

令和6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<br>豆・豆製品             | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう     | 緑黄色野菜   | その他の野菜・果物  | 米・パン・めん・<br>いも・砂糖                       | 油脂  | エネルギー<br>(kcal)      | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)       | 食塩相当量<br>(g)    |        |
| 1月  | チャーハン 牛乳<br>春巻き アーモンド和え<br>シークワサータルト                                      | 豚肉 ハム<br>かまぼこ 卵            | 牛乳                   | にんじん<br>ごまつな                                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>ねぎ<br>もやし                          | 米 玄米<br>はるさめ 砂糖<br>でん粉 小麦粉<br>シークワサータルト | 油<br>アーモンド                                | 801                  | 24.0         | 30.3            | 2.2             |        |
| 2火  | 🌍世界の料理を味わう献立(タイ)🌍<br>麦ごはん ガバオライスの具<br>牛乳 ガイヤーン<br>えびボールスープ                | 鶏肉<br>豚肉 大豆<br>えびボール       | 牛乳                   | にんじん 青ピーマン<br>ごまつな バジル<br>ほうれんそう<br>紅ピーマン 黄ピーマン | しょうが にんにく<br>干しいたけ たけのこ<br>きくらげ ねぎ<br>とうもろこし レモン果汁 | 米 麦<br>砂糖<br>はるさめ                       | 油 ごま<br>ごま油                               | 826                  | 39.8         | 25.4            | 3.0             |        |
| 3水  | セルフサンド(薄切り食パン<br>たらのポーションフライ タルタルソース)<br>牛乳 夏野菜のトマト煮<br>オニオンドレッシング和え      | たら 鶏肉<br>豚肉 ベーコン<br>白いんげん豆 | 牛乳                   | にんじん<br>トマト<br>さやいんげん<br>ブロッコリー                 | たまねぎ<br>なす<br>とうもろこし                               | 食パン<br>小麦粉 でん粉<br>じゃがいも<br>パン粉 砂糖       | 油<br>タルタルソース<br>オニオンドレッシング                | 840                  | 36.9         | 31.1            | 3.6             |        |
| 4木  | ごはん にんじんそぼろ<br>牛乳<br>かぼちゃコロッケ<br>七タ汁                                      | 豚肉 大豆<br>鶏肉 かまぼこ<br>なると    | 牛乳<br>わかめ            | にんじん<br>かぼちゃ<br>ごまつな                            | しょうが<br>干しいたけ たけのこ<br>えのきたけ ねぎ<br>とうもろこし           | 米<br>砂糖 小麦粉<br>パン粉<br>でん粉               | 油<br>バター                                  | 843                  | 32.5         | 25.0            | 2.7             |        |
| 5金  | テーブルロール 牛乳<br>コーングラタン<br>野菜のスープ煮<br>白玉フルーツポンチ                             | 豚肉<br>ウインナー                | 牛乳<br>チーズ            | にんじん<br>パセリ                                     | とうもろこし<br>たまねぎ<br>パイン缶<br>黄桃缶                      | キャベツ<br>しめじ<br>夏みかん缶                    | テーブルロール<br>じゃがいも もち<br>砂糖 マカロン<br>ゼリー 小麦粉 | 油<br>バター             | 806          | 28.0            | 26.8            | 3.1    |
| 8月  | ごはん 牛乳<br>枝豆のかき揚げ 天つゆ<br>なすのみそ汁<br>豚肉とたまねぎの生姜炒め                           | 鶏肉 豚肉<br>油揚げ 豆腐<br>生揚げ     | 牛乳<br>煮干し            | にんじん  | えだまめ<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>たまねぎ                      | とうもろこし<br>なす<br>しょうが<br>ねぎ              | 米<br>砂糖<br>でん粉<br>小麦粉                     | 油                    | 802          | 35.8            | 23.3            | 2.7    |
| 9火  | 🌿鹿児島県の郷土料理🌿<br>鶏飯(ごはん) 牛乳<br>かまぼこの磯香天ぷら<br>切干大根のピリ辛和え アーモンド小魚             | 鶏肉 卵<br>かまぼこ               | 牛乳<br>あおさ<br>かたくちいわし | にんじん<br>だいこん葉                                   | 干しいたけ<br>ねぎ<br>きゅうり                                | たくあん漬<br>切干しだいこん<br>とうもろこし              | 米<br>砂糖<br>でん粉<br>小麦粉                     | 油 ごま<br>ごま油<br>アーモンド | 836          | 29.2            | 30.4            | 3.4    |
| 10水 | 🍷千葉市産じゃがいもを使った献立🍷<br>ごはん 牛乳<br>ハンバーグのデミグラスソースがけ<br>トマトとレタスのスープ バターしょうゆポテト | 鶏肉 豚肉<br>ウインナー             | 牛乳                   | にんじん<br>トマト<br>ほうれんそう<br>パセリ                    | たまねぎ<br>レタス  | エリンギ                                    | 米<br>じゃがいも<br>でん粉                         | 油<br>バター             | 824          | 31.8            | 28.6            | 3.0    |
| 11木 | 🍉夏の味覚を味わう献立🍉<br>ごはん 韓国り 牛乳<br>揚げしゅうまい(2個) トック入りミョウクク<br>メロン               | 豚肉 豆腐<br>なると               | 牛乳<br>わかめ<br>のり      | にんじん<br>ごまつな                                    | しょうが<br>たけのこ<br>しめじ<br>メロン                         | たまねぎ<br>えのきたけ<br>ねぎ                     | 米<br>パン粉 砂糖<br>でん粉 小麦粉<br>韓国もち            | 油<br>ごま油             | 842          | 28.7            | 25.2            | 2.2    |
| 12金 | チキンカレーライス(麦ごはん)<br>牛乳<br>ツナオムレツ<br>ベーコンとコーンのソテー                           | 鶏肉<br>卵 まぐろ<br>ベーコン        | 牛乳                   | にんじん<br>トマト<br>ごまつな                             | しょうが<br>たまねぎ                                       | にんにく<br>とうもろこし                          | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖                        | 油<br>マヨネーズ           | 840          | 28.2            | 24.8            | 2.5    |
|     |   |                            |                      |   |  |   |   | 平均栄養量                | 826          | 31.5<br>(15.2%) | 27.1<br>(29.5%) | 2.8    |
|     |   |                            |                      |   |  |   |   | 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。
- ・シークワサータルトは学配です。

| 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                 | キャベツ  | 千葉市、千葉県、愛知県、茨城県 | 群馬県         |
| パン(小麦粉) | 千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県          | 千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県 | だいこん  | 千葉県             | 青森県、北海道     |
| 牛乳      | 千葉県                          | 千葉県                 | ねぎ    | 千葉市、千葉県、茨城県     | 茨城県、山形県     |
| 豚肉      | 千葉県、群馬県、静岡県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島県 | 青森県                 | ピーマン  | 茨城県             | 茨城県、岩手県     |
| 鶏肉      | 千葉県、岩手県、青森県、宮崎県              | 岩手県                 | もやし   | 栃木県             | 栃木県         |
| にんじん    | 千葉市、千葉県、徳島県                  | 千葉県、青森県、北海道         | きゅうり  | 福島県、山梨県         | 福島県         |
| ごまつな    | 千葉市                          | 千葉市                 | はくさい  | 茨城県             | 茨城県         |
| たまねぎ    | 北海道、佐賀県                      | 佐賀県、北海道             | じゃがいも | 熊本県、長崎県、鹿児島県    | 千葉市、千葉県     |
| トマト     | —                            | 千葉県                 | なす    | —               | 千葉県、埼玉県、栃木県 |
| にら      | 千葉県、茨城県、栃木県                  | 栃木県                 | メロン   | —               | 千葉県、茨城県     |
| ほうれんそう  | 千葉県                          | 茨城県                 | 美生柑   | 愛媛県             | —           |
|         |                              |                     | 甘夏    | 熊本県             | —           |

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



7月25日(木)は給食費等の第2期振替日、8月26日(月)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(木)、9月17日(火)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)

## <学校給食費の保護者等負担軽減のお知らせ>

千葉市では、食材の物価高騰に対応するため、学校給食費を値上げすることなく、食材費の一部(給食費の16%分51円)を市が負担し、これまで通りの栄養バランスや量を保った安全安心でおいしい給食を提供します。なお、本件に伴う学校給食費の増額はありませぬ。