

# 学校給食献立予定表

千葉市大宮  
学校給食センター  
☎305-1355

令和6年8・9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 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)	
27火	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 ハンバーグ わかめのおえ物	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり きゅうり とうもろこし	たまねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	860	32.3	26.1	2.6
28水	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ マーボー豆腐 野菜のオイスターソースいため	鶏肉 豚肉 大豆 いわし	牛乳	にんじん ごまつな にら	キャベツ たけのこ 大豆もやし しょうが	たまねぎ ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま油	800	35.8	23.8	3.0
29木	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン ミネストローネ 白玉ポンチ	鶏肉 ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	キャベツ セロリ にんにく りんご缶	たまねぎ しょうが 黄桃缶	黒糖パン じゃがいも 砂糖 ゼリー もち	油	813	31.6	27.5	3.3
30金	ごはん ツナのしつとりふりかけ 牛乳 いかの天ぷら 豚汁	豚肉 いか まぐろ 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん 干ししいたけ	ごぼう ねぎ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	822	33.8	29.5	2.4
2月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 生揚げのキムチ煮 春雨の中華あえ	豚肉 うずら卵 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きくらげ はくさい キムチ ねぎ しょうが	きゅうり たまねぎ もやし にんにく	米 はるさめ 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま油	855	32.9	27.7	2.9
3火	セルフサンド(青割りコッペパン ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 梨	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ ズッキーニ	たまねぎ なし	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	783	32.1	32.6	3.4
4水	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら じゃがいもの五目煮 ごまあえ	豚肉 うずら卵 凍り豆腐 かまぼこ	牛乳 あおさ	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし	えだまめ	米 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 小麦粉	油 ごま	812	29.6	26.0	2.3
5木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 トマトオムレツ クラムチャウダー キャベツのレモン酢あえ	鶏肉 ベーコン あさり 卵	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	きゅうり とうもろこし レモン果汁	食パン じゃがいも 米粉 砂糖 チョコクリーム	油 バター	805	31.1	30.1	3.4
6金	麦ごはん にんじんそぼろ 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) かきたま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 ししゃも	にんじん トマト	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	たけのこ えのき たけのこ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま	838	34.8	29.1	2.9
9月	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 根菜ごま汁 切干大根のピリ辛いため	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 煮干し	にんじん だいこん 葉 ごまつな	たまねぎ だいこん 切干だいこん	ごぼう ねぎ	米 さといも 小麦粉 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま油	836	29.6	29.1	2.8
10火	豚キムチ丼(麦ごはん) 牛乳 あじフライ もやしのナムル	豚肉 あじ 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ 切干だいこん えのき はくさい キムチ ねぎ しょうが	とうもろこし えのき たけのこ あん 漬 ごぼう にんにく	米 麦 しらたき 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	858	36.6	24.4	2.3
11水	テーブルロール 牛乳 ウインナーたまご巻き 肉団子と豆のブラウンシチュー 夏みかんの缶詰	鶏肉 豚肉 ウインナー 卵 白いんげん豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ 夏みかん缶	にんにく	テーブルロール じゃがいも 砂糖 でん粉	油	790	26.3	26.9	3.3
12木	五目炊き込みごはん 牛乳 さばの更紗揚げ ごまつなのおかかいため ヨーグルト	鶏肉 豚肉 さば かつお節 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ごまつな	キャベツ えだまめ ねぎ	ごぼう 干ししいたけ	米 もち米 こんにやく 砂糖 でん粉	油	809	34.4	33.5	2.1
13金	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 豆乳みそ汁 豚肉と根菜の甘辛いため アーモンド小魚	鶏肉 豚肉 いわし かつお節 豆腐 豆乳	牛乳 煮干し かたくちいわし	にんじん ごまつな さやいんげん	だいこん しょうが	えのき たけのこ ごぼう	米 じゃがいも でん粉 こんにやく 砂糖	油 アーモンド ごま ごま油	787	35.3	22.2	2.9
17火	お月見献立 ごはん 牛乳 チキンみそかつ 白玉とさといものすまし汁 もやしの香味あえ	鶏肉 豚肉 なると 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり 切干だいこん えのき はくさい しょうが	干ししいたけ もやし えのき たけのこ	米 さといも もち 小麦粉 パン粉 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	807	30.7	23.3	2.7
18水	ごはん 牛乳 棒きょうざ 生揚げのうま煮 焼きビーフン	鶏肉 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん ごまつな にら 青ピーマン 赤ピーマン	キャベツ はくさい だいこん しょうが	たまねぎ きくらげ ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉 小麦粉 ビーフン	油 ごま油	811	29.4	23.7	2.7
19木	セルフサンド(コッペパン たらフライのソースかけ) 牛乳 米粉マカロニのトマトスープ フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 たら	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし 甘夏みかん缶 ナタデココ	にんにく 黄桃缶 りんご缶	コッペパン 米粉マカロニ じゃがいも でん粉 砂糖 ゼリー 小麦粉 パン粉	油	837	33.5	24.9	3.1
20金	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 凍り豆腐とキャベツの煮物 磯香あえ	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 生揚げ	牛乳 焼きのり	にんじん ごまつな さやいんげん	キャベツ たまねぎ えだまめ にんにく	エリンギ もやし しょうが	米 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま油	799	37.6	26.1	3.1
24火	カレーピラフ 牛乳 はんぺんチーズフライ ひじきと野菜の塩ドレッシングあえ はちみつレモンゼリー	ウインナー 大豆 はんぺん チーズ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな 青ピーマン 藍ピーマン	たまねぎ えだまめ もやし	マッシュルーム とうもろこし	米 もち玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー でん粉	油 塩ドレッシング ごま	796	28.6	30.6	3.0
25水	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 八宝菜 大根とわかめのおえ物	鶏肉 豚肉 うずら卵 なると 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ だいこん もやし きくらげ エリンギ ねぎ しょうが	とうもろこし きくらげ たまねぎ にんにく	米 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	793	33.4	24.5	3.0
26木	ごはん 牛乳 あじのさんが焼き みそずいとん汁 卵と野菜のいため物	鶏肉 豚肉 生揚げ あじ たら 卵	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな にら	だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	えのき たけのこ しょうが	米 じゃがいも すいとん パン粉 砂糖 でん粉	油	801	36.0	23.7	3.0
27金	ブランコッペパン 牛乳 さけのフライ タルタルソース チリコンカン 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 さけ 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく みかん	とうもろこし セロリ	ブランコッペパン じゃがいも 米粉 砂糖 パン粉	油 タルタルソース	858	39.6	28.1	3.1
30月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 塩ちゃんこ鍋 キムタクいため	鶏肉 豚肉 さば うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ 切干だいこん はくさい キムチ ねぎ しょうが	もやし エリンギ たくあん 漬 にんにく	米 しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま	837	38.7	30.3	2.6

・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、はちみつレモンゼリーは学配です。

平均栄養量	818	33.2 (16.2%)	27.1 (29.8%)	2.9
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

種類	産地		種類	産地	
	6月(実施)	8・9月(予定)		6月(実施)	8・9月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、愛知県、群馬県	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	青森県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県、山形県、青森県
豚肉	千葉県、群馬県、栃木県、山形県、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、青森県
鶏肉	千葉県、岩手県、宮崎県	岩手県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	青森県、北海道	きゅうり	福島県、茨城県	福島県
ごまつな	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県、群馬県、長野県	長野県
たまねぎ	佐賀県	佐賀県、北海道	じゃがいも	千葉市、長崎県	千葉県、北海道
ズッキーニ	—	群馬県、長野県	さつまいも	—	千葉県
にら	千葉県、茨城県、栃木県、群馬県	千葉県、栃木県、茨城県	メロン	千葉県、茨城県、山形県	—
ほうれんそう	千葉県	—	りんご	—	青森県
			なし	—	千葉県

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



9月17日(火)は、給食費等の第3期の再振替日です。8月26日(月)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)