

# 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

— 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)	
27火	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 干しいたけ ごぼう ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 でん粉	油 ごま油	822	33.8	29.5	2.4	
28水	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	黒糖パン じゃがいも 砂糖 ゼリー もち	油	813	31.6	27.5	3.3	
29木	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 豆腐 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	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	800	35.8	23.8	3.0	
30金	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 ハンバーグ わかめのあえ物	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 とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	860	32.3	26.1	2.6	
2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	だいこん たまねぎ 切干しいたけ	米 さといも 小麦粉 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま油	836	29.6	29.1	2.8	
3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 きゅうり だいこん たけのこ キャベツ もやし しょうが	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	
4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ュチュール 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 きやいんげん トマト	たまねぎ 夏みかん缶	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	
5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	米 もち米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	809	34.4	33.5	2.1	
6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	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま油	799	37.6	26.1	3.1	
9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 うすら卵 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	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	
10火	セルフサンド(背割りコッペパン 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 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	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	783	32.1	32.6	3.4	
11水	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら じゃがいも五目煮 ごまあえ	豚肉 うすら卵 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	米 でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖 小麦粉	油 ごま	812	29.6	26.0	2.3	
12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 生クリーム わかめ 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	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	
13金	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 切干しいたけ はくさい しょうが	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	
17火	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	米 じゃがいも でん粉 こんにゃく 砂糖	油 アーモンド ごま ごま油	787	35.3	22.2	2.9	
18水	セルフサンド(コッペパンズ 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 ナタデココ	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	
19木	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 生揚げのうま煮 焼きビーフン	鶏肉 豚肉 生揚げ うすら卵	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	米 砂糖 でん粉 小麦粉 ビーフン	油 ごま油	811	29.4	23.7	2.7	
20金	麦ごはん にんじんそぼろ 牛乳 しじょうものごまフライ(2尾) かきたま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳 しじょう	にんじん ごまつな	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま	838	34.8	29.1	2.9	
24火	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 うすら卵 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ きくらげ エリンギ たけのこ ねぎ しょうが	米 しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま	837	38.7	30.3	2.6	
25水	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 さけ 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ みかん	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	
26木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 八宝菜 大根とわかめのあえ物	鶏肉 豚肉 うすら卵 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 たまねぎ しょうが	米 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	793	33.4	24.5	3.0	
27金	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	米 じゃがいも すいとう パン粉 砂糖 でん粉	油	801	36.0	23.7	3.0	
30月	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 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ もやし	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	
								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

- ・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。

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

給食で使用し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)