

学校給食献立予定表

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)	
1 火	カレーライス(ごはん) 牛乳 ひよこ豆のシャリヤリ揚げ コールスロードレッシング和え	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 あおさ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えだまめ どうもろこし	米 じゃがいも でん粉	油 コールスロードレッシング	877	29.2	25.4	2.5	
2 水	ごはん 牛乳 かに玉 ワンタンスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	卵 かに 豚肉 大豆 豆腐 なたと 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン 赤ピーマン	しょうが エリンギ もやし 干しいたけ たけのこ ししいたけ ねぎ たまねぎ	米 ワンタン でん粉 砂糖	カシューナッツ 油 ごま油	833	35.1	25.2	2.6	
3 木	(㊟)よくかんで食べよう献立(㊟) 麦ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 根菜汁 切干大根のピリ辛和え	いか 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ 切干しだいこん どうもろこし しょうが	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	815	28.6	22.8	2.7	
4 金	ぶどうパン 牛乳 ペンネのラザニア 野菜スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ しめじ どうもろこし キャベツ みかん	ぶどうパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル	815	29.5	23.2	3.1	
7 月	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 肉豆腐 キャベツのレモン酢和え	さば 豚肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ えのきたけ もやし きゅうり どうもろこし レモン果汁	米 しらたき 砂糖		848	33.7	29.6	2.5	
8 火	ごはん 牛乳 春巻き わかめスープ キムタク炒め	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しめじ たけのこ はくさい どうもろこし きくらげ たまねぎ しょうが にんにく たくあん漬 もやし 切干しだいこん はくさいキムチ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま油 油 ごま	833	25.9	29.4	3.0	
9 水	こぎつねごはん 牛乳 たら野菜あんかけ ごまポテト ヨーグルト	鶏肉 たら 大豆 油揚げ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	干しいたけ グリンピース しめじ しょうが	米 玄米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	808	35.5	26.2	2.8	
10 木	テーブルロール 牛乳 チーズオムレツ 魚介とトマトのスパゲッティ アスパラガスのごまドレッシング和え	卵 まぐろ えび いか	牛乳 チーズ 寒天	にんじん トマト パセリ アスパラガス 赤ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ もやし どうもろこし	テーブルロール スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル ごまドレッシング 油	879	34.7	30.8	3.2	
11 金	ごはん こまつなの手作りふりかけ 牛乳 鶏つくね 生揚げのみそ煮	鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが だいこん はくさい たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	889	38.2	29.0	3.3	
14 月	セルフサンド(コッペパンズ かぼちゃコロケ 小袋ソース) 牛乳 ポトフ ひじきのマリネ	ウインナー 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく セロリ たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ どうもろこし	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	861	29.9	31.6	3.5	
15 火	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のチーズ焼き コーンとツナのソテー アーモンド小魚	豚肉 ベーコン ひよこ豆 卵 鶏肉 まぐろ	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん こまつな 赤ピーマン パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ どうもろこし	米 玄米 砂糖 パン粉	油 アーモンド	806	36.5	30.2	3.5	
16 水	食育の市日内共通献立 ごはん 牛乳 さけのにんじんオーロラソース 呉汁 さやいんげんのごま和え メロンゼリー	さけ 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ にんにく ごぼう だいこん ねぎ しめじ もやし しょうが どうもろこし	米 でん粉 砂糖 こんにやく メロンゼリー	油 ごま マヨネーズ	876	35.5	25.6	2.4	
17 木	ごはん 牛乳 蒸し鶏のごまだれかけ 麻婆豆腐 チンゲンサイのオイスターソース炒め	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん こまつな だいこん葉	ねぎ しょうが にんにく にら たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし かんぴょう エリンギ	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	847	41.0	24.2	3.2	
18 金	はちみつパン 牛乳 あじのマスタードパン焼き ミートボールのトマト煮 あじさいポンチ	あじ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ ナタデココ りんご缶	はちみつパン パン粉 じゃがいも でん粉 ぶどうゼリー 砂糖 サイダーゼリー	油 マヨネーズ	864	34.7	25.1	2.9	
21 月	ごはん 牛乳 いわしの梅しゅうゆ煮 いもだんご汁 野菜ののり和え	いわし 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ もやし はくさい 切干しだいこん 梅干し	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	811	30.4	22.1	3.2	
22 火	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ 天つゆ 筑前煮 ゆずドレッシング和え	鶏肉 ちいわし がんもどき	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん しゆんぎく	だいこん ごぼう たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし どうもろこし たまねぎ	米 小麦粉 さといも 砂糖 でん粉	油	851	29.5	26.4	3.2	
23 水	黒糖パン 牛乳 たれ付き肉団子(2個) あんかけ焼きそば(五目あんかけ 袋入りかた焼きそば) 甘夏みかん缶	えび いか なたと うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく エリンギ たまねぎ もやし キャベツ たまねぎ 夏みかん缶	黒糖パン かた焼きそば でん粉 砂糖 パン粉	油	889	34.2	28.7	2.6	
24 木	ごはん 牛乳 しゃしゃのごまフライ(2尾) のっぺい汁 にんじんしりしり	鶏肉 油揚げ 豆腐 まぐろ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな だいこん葉	だいこん ねぎ 切干しだいこん どうもろこし	米 こんにやく パン粉 小麦粉 砂糖 さといも でん粉	ごま 油	836	31.3	28.6	2.8	
25 金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 鶏肉とキャベツのみそ炒め パンサンスー	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり しょうが	米 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	886	28.7	26.8	2.7	
28 月	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 チキンピカタ トマトクリームスープ 野菜のオニオンドレッシング和え	鶏肉 卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ しめじ どうもろこし キャベツ えだまめ	食パン りんごジャム 米粉マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター オニオンドレッシング 油	877	34.0	29.3	3.0	
29 火	麦ごはん 牛乳 メンチかつ 小袋ソース 豆腐となすのみそ汁 キャベツのさっぱり和え	豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ キャベツ どうもろこし なす もやし たまねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油	850	30.0	27.3	2.9	
30 水	ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 豚汁 メロン	さんま 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう メロン	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	839	31.7	28.4	2.2	
*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、メロンゼリー、袋入りかた焼きそばは学配です。								平均栄養量	850	32.6 (15.3%)	27.1 (28.7%)	2.9
給食で使用している主な食材の産地								基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

種 類	産 地		種 類	産 地	
	4・5月(実施)	6月(予定)		4・5月(実施)	6月(予定)
米	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県	茨城県、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	じゃがいも	北海道	千葉県、千葉県、長野県
豚肉	千葉県	千葉県	赤ピーマン	高知県	高知県
牛肉	千葉県	千葉県	パセリ	千葉県	千葉県
鶏肉	千葉県、群馬県、茨城県、山形県	青森県	きゅうり	千葉県	千葉県、群馬県、山梨県
にんじん	岩手県、青森県	岩手県	チンゲンサイ	千葉県	千葉県
ねぎ	徳島県	千葉県、千葉県	にら	千葉県、栃木県、福岡県	千葉県、栃木県
こまつな	千葉県、千葉県、茨城県	千葉県、茨城県	なす	—	千葉県
キャベツ	千葉県	千葉県	ミニトマト	千葉県	千葉県
たまねぎ	神奈川県、愛知県、鹿児島県	千葉県、茨城県	美生柑	千葉県	—
だいこん	佐賀県、北海道	佐賀県、北海道	甘夏	愛媛県、熊本県、鹿児島県	—
	千葉県	千葉県、青森県	メロン	—	千葉県、茨城県

6月25日(金)は、令和3年度第1期の給食費・学校徴収金の振替日です。残高の確認をお願いします。
引き落としができない場合、7月15日(木)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)