

# 学校給食献立予定表

令和3年6月分  
Aコース

千葉市新港学校給食センター

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・豆腐製品	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 ひよこ豆のシャリシャリ揚げ 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 あおき	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	770	26.1	23.3	2.4	
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 なると 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	733	31.9	23.7	2.4	
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 切干しいたけ 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	723	26.4	21.7	2.5	
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	741	27.2	21.8	2.8	
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 ほうき 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		763	31.1	28.8	2.4	
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 ほうき キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たくあん漬 もやし 切干しいたけ 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	747	23.5	28.4	2.7	
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 ねぎ しょうが	米 玄米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	758	34.0	25.0	2.6	
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 アスパラガス 砂糖	オリーブオイル ごまドレッシング 油	793	31.8	28.6	2.9	
11 金	ごはん こまつなの手作りぶりかけ 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	792	35.1	27.6	3.0	
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	796	27.7	29.7	3.2	
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	753	34.4	28.8	3.2	
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 具汁 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 にら 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	786	33.3	24.5	2.3	
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 にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく 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	754	37.9	23.3	3.0	
18 金	はちみつパン 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き ミートボールのトマト煮 あじさいポンチ	あじ 鶏肉 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	785	32.3	23.5	2.7	
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 切干しいたけ 梅干し	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	717	28.0	20.8	2.9	
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 ちくわ 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	759	26.8	25.6	3.0	
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 なるとう 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	816	31.7	27.5	2.4	
24 木	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(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 切干しいたけ 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	745	29.0	27.6	2.6	
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 卵 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	785	26.1	25.3	2.5	
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 鶏肉 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	805	31.6	27.5	2.7	
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	763	27.9	26.4	2.8	
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 こまつな	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	747	29.2	27.2	2.1	
								平均栄養量	765	30.1 (15.7%)	25.8 (30.4%)	2.7
								基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g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、メロンゼリー、袋入りかた焼きそばは学配です。

## 給食で使用している主な食材の産地

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
牛乳	千葉県	千葉県	赤ピーマン	高知県	高知県
豚肉	千葉県、群馬県、茨城県、山形県	青森県	パセリ	千葉県	千葉県
鶏肉	岩手県、青森県	岩手県	きゅうり	千葉県	千葉県、群馬県、山梨県
にんじん	徳島県	千葉市、千葉県	チンゲンサイ	千葉県	千葉県
ねぎ	千葉県、千葉県、茨城県	千葉県、茨城県	にら	千葉県、栃木県、福岡県	千葉県、栃木県
こまつな	千葉市	千葉市	なす	—	千葉県
キャベツ	神奈川、愛知県、鹿児島県	千葉県、茨城県	美生柑	千葉県	千葉県
たまねぎ	佐賀県、北海道	佐賀県、北海道	甘夏	愛媛県	—
だいこん	千葉県	千葉市、千葉県、青森県	メロン	愛媛県、熊本県、鹿児島県	—

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)