

# 学校給食献立予定表

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

令和3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・豆制品	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)
31火	中華丼(ごはん) 牛乳 春巻き 海そうの和え物	豚肉 えび うずら卵 いか	牛乳 海そうミックス	にんじん	しょうがはくさいにんにく きくらげねぎ たけのこもやし たまねぎキャベツ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま油 油 ごま	808	31.7	23.1	2.9
1水	旬の果物を食べよう〜梨〜 黒糖パン 牛乳 たらのフライのオーロラソースかけ コンソメスープ 梨	鶏肉 豚肉 たら	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ なし しめじ エリンギ	黒糖パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ	821	28.5	27.9	3.2
2木	麦ごはん 牛乳 鮭とポテトのカップ焼き きのこのすまし汁 人参とごぼうのクリームドレッシング和え	さけ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん たけのこ とうもろこし ごぼう えのき きくらげねぎ 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 麦 しらたき じゃがいも	コーンドレッシング	824	28.1	23.1	2.6
3金	セルフサンド(コッパンズ えびかつ タルタルソース) 牛乳 ポークビーンズ 小松菜とエリンギのソテー	豚肉 たら ベーコン 大豆 えび	牛乳 寒天	にんじん こまつな	にんにく エリンギ とうもろこし たまねぎ	コッパン パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	タルタルソース 油	881	39.8	33.8	3.9
6月	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 キャベツパスタ 野菜のさっぱり和え	鶏肉 大豆 白いんげん豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが とうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま油	843	30.5	23.6	3.2
7火	はちみつパン 牛乳 ポテトコロッケ ミートボールと春雨のスープ キャベツの和え物	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい とうもろこし もやし	はちみつパン 小麦粉 はるさめ パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	863	26.3	30.5	3.0
8水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 茎わかめのスープ 野菜とたまごのチャンプルー	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 かつお節	牛乳 くわかめ 寒天	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ 干しいたけ にんにく	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	810	32.1	24.6	3.6
9木	キムチごはん 牛乳 揚げ棒きょうざ 春雨の和え物 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう にら	しょうがはくさい 明太子ねぎ かんぴょう きゅうり エリンギもやし	米 小麦粉 もち米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ナムルドレッシング	812	31.4	24.8	3.0
10金	麦ごはん 牛乳 いかの南蛮焼き ワンタンスープ 生揚げとなすのオイスターソース炒め	いか 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 寒天	にんじん にら こまつな	しょうが もやし たけのこ にんにく たまねぎ なす はくさい とうもろこし	米 小麦 ワンタン	油 ごま油	802	36.9	20.2	2.9
13月	テーブルロール 牛乳 あじのチーズパン粉焼き オニオンスープ カラフルゼリーポンチ	あじ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ バジル	たまねぎ ナタデココ とうもろこし キャベツ バイン缶 もやし みかん缶	テーブルロール パン粉 りんごゼリー ぶどうゼリー	油 オリーブオイル	824	30.7	29.2	3.6
14火	ピリ辛そぼろ丼(ごはん) 牛乳 たらのチリソースかけ ほうれん草のナムル	豚肉 大豆 たら	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ だいもやし にんにく とうもろこし しょうが たまねぎ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	843	34.8	24.5	2.6
15水	麦ごはん 牛乳 焼きチーズかまぼこ 生揚げのカレー煮 ごぼうのシャキシャキ和え	豚肉 大豆 生揚げ かまぼこ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	とうもろこし ごぼう しょうが キャベツ にんにく たまねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	838	35.7	19.2	3.4
16木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ(2個) 海鮮スープ ブルコギ炒め	えび いか 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	しめじ しょうが にんにく たけのこ ねぎ りんご はくさい たまねぎ きくらげ もやし	米 はるさめ 砂糖 パン粉	ごま油 ごま油	806	34.6	22.0	3.2
17金	甘納豆パン 牛乳 かぼちゃの天ぷら けんちんうどん ごま和え	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ こまつな だいこん葉	ごぼう 明太子にん だいこん ねぎ	甘納豆パン 小麦粉 こんにやく でん粉 うどん 砂糖	ごま油	833	26.7	30.8	3.0
21火	お月見献立 里芋の十五夜ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ 切干大根と豚肉の炒め物 お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 はんぺん	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん こねぎ	しょうが ごぼう 明太子にん ねぎ	米 パン粉 もち米 小麦粉 さといも 砂糖 みかんゼリー でん粉	油	816	31.1	25.2	3.1
22水	ごはん 牛乳 さばの油淋煮(ユウリンニ) 白湯スープ 枝豆とコーンの中華和え	鶏肉 豆腐 さば	牛乳 ひじき	にんじん	きくらげ えだまめ もやし とうもろこし たけのこ しょうが ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油 塩ドレッシング	810	29.9	27.5	3.2
24金	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) たまごスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 赤ピーマン	とうもろこし 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	米 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	油 カシューナッツ	865	33.7	27.7	3.0
27月	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 筑前煮 五日カレー金平	鶏肉 豆腐 豚肉 ちくわ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ ごぼう	米 さといも 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま ごま油	861	34.5	25.3	2.9
28火	ごはん 牛乳 チキンみそかつ 高野豆腐のピリ辛五日煮 冷凍みかん	豚肉 大豆 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ にんにく みかん たまねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉 パン粉 こんにやく 小麦粉 じゃがいも 米粉	油	889	38.2	25.6	2.3
29水	ぶどうパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ナポリタン わかめとコーンの和え物	豚肉 大豆 卵	牛乳 寒天 わかめ	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう	にんにく とうもろこし しょうが マッシュルーム たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	ぶどうパン スバゲッティ 砂糖	ごま油 ごま油	842	33.0	21.7	3.7
30木	旬の果物を食べよう〜巨峰〜 ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 さつま汁 巨峰(2個)	さんま 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しょうが ごぼう ねぎ ぶどう	米 でん粉 こんにやく さつまいも 砂糖	油	806	32.0	23.5	2.4

- ・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、お月見ゼリーは学配です。

平均栄養量	833	32.4 (15.6%)	25.4 (27.4%)	3.1
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

種類	産地		種類	産地	
	7月(実施)	8・9月(予定)		7月(実施)	8・9月(予定)
米	千葉県	千葉県	なす	千葉県、埼玉県	千葉県
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	にら	千葉県	—
牛乳	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県
豚肉	千葉県、群馬県、静岡県、山形県、秋田県、岩手県、青森県、北海道	青森県	セロリ	千葉県、長野県	長野県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	ねぎ	千葉県、茨城県、群馬県	千葉県
にんじん	千葉市、千葉県	北海道	こまつな	千葉市	千葉市
たまねぎ	佐賀県	佐賀県	じゃがいも	千葉市、千葉県	千葉市
赤ピーマン	茨城県、高知県	高知県	パセリ	千葉県	—
ピーマン	茨城県	茨城県	だいこん	千葉県、群馬県、青森県、北海道	北海道
チンゲンサイ	千葉県	—	キャベツ	千葉県、茨城県、群馬県、長野県、青森県	群馬県
はくさい	茨城県、群馬県、長野県	長野県	メロン	千葉県、茨城県	—
			梨	—	千葉県
			巨峰	—	山梨県

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15日(水)は、給食費等の第3期の再振替日です。8月25日(水)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 245-5909)