

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

— 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	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	どうもろこし 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	
1水	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 どうもろこし ごぼう えのき きくらげ ねぎ しいたけ たまねぎ	米 砂糖 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	
2木	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 どうもろこし 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	
3金	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 キャベツバーグ 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 どうもろこし 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	
6月	セルフサンド(コッペパンズ 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 どうもろこし たまねぎ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	タルタルソース 油	881	39.8	33.8	3.9	
7火	旬の果物を食べよう〜巨峰〜 ごはん 牛乳 さんまの生煮 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 きつまいも 砂糖	油	806	32.0	23.5	2.4	
8水	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 しいたけ だいこん もやし ねぎ	甘納豆パン 小麦粉 こんにやく うどん 砂糖	ごま 油	833	26.7	30.8	3.0	
9木	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 ら こまつな	しょうが もやし しいたけ たけのこ にんにく たまねぎ しめじ はくさい どうもろこし	米 小麦粉 ワンタン	油 ごま油	802	36.9	20.2	2.9	
10金	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 ら	しょうが ほういちゆき きくらげ 明しだいこん ねぎ にんにく かんぴょう きゅうり キャベツ エリンギ もやし	米 小麦粉 もち米 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ナムルドレッシング	812	31.4	24.8	3.0	
13月	ピリ辛そばろ丼(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 たら 大豆	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 どうもろこし 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	
14火	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 カラブルゼリーポンチ	あじ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ パジル	たまねぎ ナタデココ どうもろこし 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	
15水	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 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ ごぼう	米 さとまいも 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま ごま油	861	34.5	25.3	2.9	
16木	はちみつパン 牛乳 ポテトコロケ 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 どうもろこし もやし	はちみつパン 小麦粉 はるさめ 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	863	26.3	30.5	3.0	
17金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 茗わかめのスープ 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 きわわめ 寒天	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ 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	
21火	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 どうもろこし 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 スパゲッティ 砂糖	ごま油 ごま 油	842	33.0	21.7	3.7	
22水	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 明しだいこん ねぎ	米 パン粉 もち米 小麦粉 さとまいも 砂糖 みかんゼリー でん粉	油	816	31.1	25.2	3.1	
24金	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	
27月	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 白湯スープ さば	牛乳 ひじき	にんじん	きくらげ えだまめ もやし どうもろこし 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	
28火	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 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 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	
29水	ごはん 牛乳 チキンみそかつ 高野豆腐のピリ辛五目煮 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	
30木	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	どうもろこし 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	
								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

- ・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。

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)