

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)	
3月	◎よくかんで食べよう献立◎ 麦ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 ししゃもの天ぷら(2尾) 根菜汁	鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ ひじき	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 さといも こんにやく 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	824	31.5	25.2	3.3	
4火	セルフサンド(薄切り食パン(2枚) ハンバーグのマスタードソースかけ) 牛乳 ポークビーンズ 野菜のごまドレッシング和え	卵 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし とうもろこし	食パン パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごまドレッシング	861	38.4	27.5	4.5	
5水	ごはん 牛乳 いわしの揚げ玉フライ すき焼き煮 のり和え	いわし 豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい もやし 切干しだいこん	米 しらたき 砂糖 小麦粉 パン粉 焼きふ	油	808	30.4	24.3	2.4	
6木	ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 中華コーンスープ チンジャオロースー はちみつレモンゼリー	卵 かに 鶏肉 なると 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい とうもろこし しめじ たけのこ ししいたけ	米 砂糖 でん粉 はちみつレモンゼリー	ごま油 ごま	864	30.1	20.1	3.7	
7金	☆食育の日 市内共通献立☆ ぶどうパン 牛乳 さけのアーモンドフライにんじんタルタルソースかけ 千歳こんにんとうあさりのスープ メロン 青のり小魚	さけ 鶏肉 白いんげん豆 あさり	牛乳 かたくりいわし あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ メロン	ぶどうパン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 アーモンド オリーブオイル	859	35.9	32.4	3.2	
10月	ごはん 牛乳 焼き棒きょうざ 八宝豆腐 切干大根の和え物	鶏肉 豚肉 豆腐 いか うずら卵	牛乳 のり	にんじん	干しいたけ もやし たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり ねぎ 切干しだいこん いら キャベツ えだまめ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	837	34.2	25.5	3.2	
11火	黒糖パン 牛乳 野菜のかき揚げ けんちんうどん キャベツと生揚げのみそ炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 生揚げ なると 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉 しゅんぎく	キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう	黒糖パン 砂糖 さといも うどん こんにやく でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	845	33.1	34.5	3.2	
12水	高菜とじゃこのごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き ひじきの煮物 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さば 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん たかな漬 さやいんげん	かんぴょう ねぎ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 こんにやく	油 ごま油	828	34.2	29.4	3.5	
13木	テーブルロール 牛乳 メンチカツ ポテトポタージュ アスパラガスとアーモンドのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ	テーブルロール 米粉 じゃがいも パン粉 でん粉	油 バター アーモンド コーンドレッシング	838	33.8	36.5	3.3	
14金	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 ハムチーズピカタ 海そうと大根のドレッシング和え	卵 ハム 豚肉 豆乳	牛乳 海そうミックス チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	米 じゃがいも	油	825	28.4	24.5	3.5	
17月	◆魚を食べよう◆ 麦ごはん 牛乳 あじの西京みそ焼き 白玉汁 ごま和え ミニ牛乳プリン	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな	えのきたけ だいこん もやし ねぎ キャベツ 切干しだいこん	米 麦 白玉もち 砂糖 こんにやく 牛乳プリン	油 ごま	867	35.8	24.5	2.4	
18火	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 スコッチエッグ 白いんげん豆のカレースープ いちごゼリーポンチ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	セロリ レモン果汁 たまねぎ 黄桃缶 エリンギ キャベツ りんご缶 パイン缶	食パン パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも セリー ブルーベリージャム	油	827	30.0	21.2	3.6	
19水	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 生揚げの中華煮 ビーフソテー	鶏肉 なると うずら卵 生揚げ いか	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん ピーマン	たけのこ 干しいたけ たまねぎ はくさい キャベツ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 ビーフ	油 ごま油	873	33.7	25.8	3.4	
20木	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 鶏肉のバジル焼き わかめのレモンドレッシング和え	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん バジル トマト	レモン果汁 たまねぎ エリンギ しめじ とうもろこし りんご缶 キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油	868	35.6	24.9	2.4	
21金	ごはん 小袋納豆 牛乳 いわしの梅煮 豚汁 冷凍みかん	納豆 いわし 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉	ねぎ だいこん みかん 梅干し	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	油	796	32.3	20.3	3.3	
24月	ジャンバラヤ 牛乳 コロッケ 小松菜とエリンギのソテー アセロラゼリー	ひよこ豆 ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ エリンギ	米 玄米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 マカロニ アセロラゼリー	油	847	27.5	27.6	3.0	
25火	🍷旬のじゃがいもを食べよう🍷 ごはん そばろにんじん 牛乳 さばのカレー焼き じゃがいものうま煮	さば 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ	米 じゃがいも こんにやく しらたき 砂糖	油	879	33.2	29.0	3.2	
26水	コッペパン あんずジャム 牛乳 チキンナゲット(2個) スパゲッティミートソース ひじきのさつぱり和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト ピーマン	セロリ たまねぎ エリンギ もやし きゅうり とうもろこし	コッペパン あんずジャム スパゲッティ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油	859	35.2	24.7	3.9	
27木	ごはん 牛乳 さんまの蒲揚げ 呉汁 野菜のたまご炒め	さんま 豆腐 大豆 豆乳 卵	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油	858	31.8	29.4	3.3	
28金	ごはん 韓国のり 牛乳 チヂミ キムチと豆腐のスープ チャブチェ	鶏肉 豆腐 豚肉 おから	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな いら	だいこん はくさい もやし たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ 干しいたけ	米 でん粉 米粉 じゃがいも はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	797	26.1	21.2	3.2	
								平均栄養量	843	32.6 (15.5%)	26.4 (28.2%)	3.3
・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。								基準量	830	13~20%	25~30%	2.5g未満
・はちみつレモンゼリー、ヨーグルト、小袋納豆、アセロラゼリーは学配です。												

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

種類	産地		種類	産地	
	5月(実施)	6月(予定)		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
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	熊本県、長崎県、鹿児島県	長崎県
牛乳	千葉県	千葉県	青ピーマン	茨城県	茨城県
豚肉	神奈川県、埼玉県、茨城県	千葉県	ミニトマト	—	千葉県
鶏肉	岩手県、青森県	千葉県、岩手県	パセリ	千葉市、千葉県	千葉県
鶏卵	岩手県	岩手県	きゅうり	—	千葉県、群馬県
にんじん	徳島県	千葉市	ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉県
ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県	赤ピーマン	高知県	高知県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	いら	栃木県	栃木県
キャベツ	愛知県、鹿児島県	千葉県、茨城県、群馬県	セロリ	茨城県、静岡県	茨城県、静岡県、長野県
たまねぎ	北海道、佐賀県	千葉県	甘夏	愛媛県	—
だいこん	千葉県	千葉県、青森県	美生柑	愛媛県	—
			メロン	—	千葉県、茨城県、熊本県

※6月25日(火)は、4・5月分の給食費・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16日(火)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)