平成29年6月分

学校給食献立予定表

― Aコース ―

千葉市新港
学校給食センター
☎241−1291

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)	脂肪 (g)
1	木	白飯、そぼろにんじん、牛乳、さけフライ、吉野煮	さけ、豚肉、鶏肉、つみれ、ちくわ、うずら卵、大豆	牛乳	にんじん、さやいんげん	だいこん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、しょうが、えだまめ	米、さといも、砂糖、こんにゃく、パン粉、でん粉、小麦粉	油、ごま	761	33.5	21.5
2	金	白飯、牛乳、さんまの梅醤油煮、じゃがいもの味噌汁、キャベツのレモン酢和え	さんま、生揚げ、油揚げ	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、梅干し、きゅうり、とうもろこし	米、じゃがいも、砂糖、でん粉		692	26.1	21.2
5	月	麦飯、牛乳、あじのピリ辛焼き、筑前煮、野菜の卵炒め	あじ、鶏肉、卵、ちくわ、がんもどき	牛乳	にんじん、さやいんげん、だいこん葉	ごぼう、だいこん、たまねぎ	米、麦、こんにゃく、さといも、砂糖	油	752	36.8	20.3
6	火	ぶどうパン、牛乳、いかのカレーフライ、キャベツのクリームスパゲッティ、ひじきのカラフル和え	いか、豚肉、ベーコン	牛乳、チーズ、生クリーム、ひじき	にんじん、パセリ	エリンギ、キャベツ、もやし、えだまめ、とうもろこし、にんにく、たまねぎ	ぶどうパン、スパゲッティ、砂糖、パン粉、米粉、でん粉	油、バター、ごま油、ごま	766	32.0	25.9
7	水	まごわやさしいご飯、牛乳、ししゃもの天ぷら(2尾)、野菜の生姜和え、ヨーグルト	鶏肉、大豆、油揚げ	牛乳、ししゃも、ヨーグルト、ひじき、わかめ、ちりめん、こんぶ	にんじん	しいたけ、だいこん、えだまめ、はくさい、しょうが	米、もち米、砂糖、さといも、小麦粉、でん粉	油、ごま	736	29.0	24.5
8	木	黒糖食パン、牛乳、鶏肉のバジル焼き、じゃがいものスープ煮、アセロラポンチ	鶏肉、豚肉、ウインナー、白いんげん豆	牛乳	にんじん、バジル	にんにく、キャベツ、セロリ、たまねぎ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶	黒糖パン、砂糖、じゃがいも、アセロラゼリー、マカロニ、ゼリー	油、オリーブオイル	780	30.4	23.3
9	金	白飯、牛乳、ハンバーグの野菜あんかけ、根菜ごま汁、五目豆	豚肉、大豆、鶏肉、生揚げ、卵、さつま揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん、だいこん葉	たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ	米、パン粉、砂糖、でん粉、さといも、こんにゃく	ごま	768	33.8	21.2
12	月	白飯、牛乳、かまぼこの磯香天ぷら、いも団子入り味噌汁、細切り昆布の炒り煮	かまぼこ、鶏肉、豚肉、生揚げ	牛乳、こんぶ、あおさ	にんじん、だいこん葉、さやいんげん	ごぼう、ねぎ、だいこん、えのきたけ	米、じゃがいも、小麦粉、でん粉、砂糖	油、ごま	760	24.7	26.2
13	火	白飯、牛乳、いわしのさんがフライ、肉じゃが、メロン	いわし、たら、豚肉、卵、さつま揚げ	牛乳	にんじん、しそ	しょうが、メロン、たまねぎ、えだまめ、ねぎ、しょうが	米、しらたき、じゃがいも、砂糖、パン粉、小麦粉	油	767	29.5	22.8
14	水	中華炊き込みご飯、牛乳、春巻き、キムチと生揚げの炒め物、ミニぶどうゼリー	鶏肉、油揚げ、生揚げ、大豆、さつま揚げ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、えだまめ、はくさいキムチ、しいたけ、キャベツ	米、もち米、砂糖、こんにゃく、でん粉、はるさめ、小麦粉、ぶどうゼリー	油、ごま油、ごま	743	25.7	27.3
15	木	厚切り食パン、ブルーベリージャム、牛乳、はんぺんチーズフライ、ABCスープ、野菜のイタリアンドレッシング和え	はんぺん、鶏肉、白いんげん豆	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、赤ピーマン	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、もやし	食パン、マカロニ、ブルーベリージャム、パン粉、小麦粉、じゃがいも、でん粉	油、アーモンド、イタリアンドレッシング	778	27.1	26.1
16	金	カレーライス(玄米飯)、牛乳、ブレーンオムレツ、茎わかめの和え物	卵、豚肉	牛乳、チーズ、脱脂粉乳、くきわかめ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、だいこん	米、玄米、じゃがいも、砂糖	油	716	25.2	21.3
19	月	麦飯、牛乳、肉団子(2個)、ワンタンスープ、大根のナムル	鶏肉、豚肉、なると	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、しいたけ、もやし、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えだまめ、にんにく、ねぎ、切干しだいこん	米、麦、ワンタン、はるさめ、砂糖、パン粉	油、ごま油、ごま	693	26.9	17.1
20	火	㊗よくかんで食べよう献立㊗ 玄米飯、牛乳、さばのカレー焼き、豚汁、にんじんとじゃがいものきんぴら	さば、油揚げ、豚肉、豆腐、さつま揚げ	牛乳	にんじん、だいこん葉	だいこん、ねぎ、ごぼう	米、玄米、砂糖、こんにゃく、さといも、じゃがいも	ごま油、ごま	766	30.2	29.6
21	水	黒糖パン、牛乳、さつまいものかき揚げ、味噌煮込みうどん、大豆のしぐれ煮	鶏肉、豚肉、油揚げ、大豆	牛乳、おきあみ	にんじん、だいこん葉、さやいんげん、しゅんぎく	しいたけ、だいこん、ねぎ、しょうが、たまねぎ	黒糖パン、砂糖、小麦粉、でん粉、こんにゃく、うどん、さつまいも	油、ごま	710	27.1	29.3
22	木	食育の日市内共通献立 白飯、牛乳、いかのチリソースかけ、中華うま煮、メロン	いか、なると、豚肉、生揚げ、うずら卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、しいたけ、しょうが、きくらげ、にんにく、もやし、たまねぎ、キャベツ、メロン	米、砂糖、でん粉	油、ごま油	755	34.8	23.7
23	金	セルフサンド(コッペパンズ、ポテトコロッケ、小袋ソース)、牛乳、コーンポタージュスープ、野菜のコールスロードレッシング和え	鶏肉、白いんげん豆、卵	牛乳、生クリーム、チーズ	にんじん、赤ピーマン	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、しめじ、えだまめ	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、パン粉	油、バター、コールスロードレッシング	721	24.1	28.7
26	月	白飯、牛乳、五目厚焼き卵、大根と生揚げの麻婆煮、ミニトマト(2個)	卵、豚肉、大豆、生揚げ	牛乳	にんじん、にら、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、かんぴょう、だいこん、しいたけ	米、砂糖、でん粉	油	737	30.5	21.3
27	火	白飯、牛乳、豚肉のくわ焼き、味噌けんちん汁、ひじきと大豆の煮物	豚肉、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、豆腐、大豆	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん	ねぎ、にんにく、だいこん、しいたけ、ごぼう	米、砂糖、さといも、こんにゃく	油、ごま油	773	32.2	27.3
28	水	白飯、牛乳、いわしのみりん干し、親子煮、切干大根のピリ辛和え	いわし、鶏肉、卵、凍り豆腐	牛乳	にんじん	しいたけ、きゅうり、たまねぎ、もやし、切干しだいこん、とうもろこし、えだまめ、しょうが	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	ごま	725	32.7	22.6
29	木	コッペパン、チョコクリーム、牛乳、ほうれん草グラタン、鶏肉と白いんげん豆のトマト煮込み、夏みかんの缶詰め	鶏肉、白いんげん豆	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、さやいんげん、ほうれんそう	エリンギ、夏みかん缶、たまねぎ、しめじ	コッペパン、チョコクリーム、小麦粉	油、バター	769	26.8	23.9
30	金	白飯、大根葉の手作りふりかけ、牛乳、さんまの揚げ玉フライ、豆腐のそぼろ汁	さんま、鶏肉、大豆、豆腐、かつお節	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな、だいこん葉	ごぼう、だいこん、ねぎ	米、こんにゃく、パン粉、小麦粉、米粉、でん粉	油、ごま油、ごま	768	30.6	29.3
		平均栄養量							747	29.5	24.3 (29.3%)
		基準量							750	28.0 (22〜38g)	25.0 (25〜30%)

・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。
・ヨーグルトは学配です。

種類	産地 5月(実施)	産地 6月(予定)	種類	産地 5月(実施)	産地 6月(予定)
米	千葉県	千葉県	きゅうり	―	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	はくさい	茨城県	茨城県、群馬県
牛乳	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
豚肉	千葉県	千葉県	じゃがいも	長崎県、鹿児島県	千葉県、長崎県、鹿児島県
鶏肉	岩手県、北海道	岩手県、北海道	ピーマン	茨城県	茨城県
にんじん	千葉市、千葉県、徳島県	千葉市	ミニトマト	千葉県	千葉県
ねぎ	千葉市、千葉県、茨城県	千葉県	ほうれんそう	千葉県	―
こまつな	千葉市	千葉市	チンゲンサイ	千葉県	千葉県
キャベツ	千葉県、神奈川県、茨城県、愛知県	千葉県、茨城県	にら	千葉県	千葉県
たまねぎ	北海道	北海道、佐賀県	美生柑	愛媛県	愛媛県
だいこん	千葉県	千葉市、千葉県、青森県	甘夏	愛媛県、熊本県	―
セロリ	茨城県、静岡県	茨城県、長野県	メロン	―	千葉県、茨城県、山形県
			プラム	―	佐賀県