

# 学校給食献立予定表

千葉市こてはし  
学校給食センター  
☎307-8740

令和5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)	
29火	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げの麻婆煮 梨	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ なし しょうが	たけのこ ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油	820	33.1	24.4	2.5
30水	薄切り食パン 牛乳 野菜コロッケ 小袋ソース 大豆とキャベツのトマト煮 コンソメ	豚肉 鶏肉 ウィンナー 大豆	牛乳	トマト にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ しめじ エリンギ	キャベツ とうもろこし	食パン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	油 マーガリン	809	32.3	31.0	3.5
31木	カレーライス(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ 海そうの和え物	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが	もやし にんにく	米 砂糖 じゃがいも	油	795	30.6	21.0	3.1
1金	ごはん 牛乳 ししゃもの背のりフライ(2尾) 夏野菜のみそ汁 じゃがいもの甘辛炒め	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも あおりの 煮干し	にんじん かぼちゃ こまつな	とうがん ねぎ たまねぎ	なす えのきたけ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	823	31.4	26.9	3.2
4月	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 さばの文化干し すいとん汁	さば 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ えだまめ	だいこん ねぎ しょうが	米 こんにゃく 砂糖 すいとん	油	788	39.7	23.6	2.2
5火	ごはん おかかと昆布のふりかけ 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 肉じゃが	かまぼこ 豚肉 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ あおさ	にんじん さやいんげん	たまねぎ かんぴょう	干しいたけ	米 しらたき 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉	油 ごま ごま油	802	30.7	22.2	2.8
6水	薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ コンクリームスープ 夏みかんの缶詰	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ 夏みかん缶	とうもろこし えだまめ	食パン じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 バター	805	34.8	29.0	3.1
7木	ごはん 牛乳 春巻き キムチスープ ブルコギ炒め	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にら	だいこん はくさいキムチ たまねぎ たけのこ 切干しだいこん きくらげ しょうが もやし キャベツ	えのきたけ たまねぎ にんにく	米 小麦粉 韓国もち はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	812	26.1	23.1	3.1
8金	麦ごはん のり佃煮 牛乳 いわしの土佐煮 豚汁 切干大根のごま和え	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 のり 煮干し	にんじん	ごぼう ねぎ 切干しだいこん とうもろこし	だいこん もやし えだまめ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	799	37.1	21.0	3.1
11月	中華丼(ごはん) 牛乳 揚げぎょうざ もやしの中華和え	豚肉 えび なるとうすら卵 生揚げ	牛乳	にんじん にら	たけのこ キャベツ もやし ねぎ えだまめ	たまねぎ 干しいたけ とうもろこし しょうが にんにく	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油 塩ドレッシング	866	35.2	28.8	2.7
12火	厚切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 タンダーチキン ABCスープ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 豚肉 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんご	キャベツ にんにく	食パン 砂糖 マカロニ	油 アーモンド 黒豆きな粉クリーム	819	37.6	34.8	3.5
13水	ごはん 牛乳 あじフライ 小袋ソース じゃがいもの五目煮 にんじんと切干大根のピリ辛炒め	あじ 豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ	切干しだいこん えだまめ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま油	867	36.5	22.8	2.7
14木	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン 野菜のスープ煮 ひじきと枝豆のマリネ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	エリンギ えだまめ にんにく	黒糖パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	油 バター ごま	801	33.0	26.2	3.5
15金	キャロットピラフ 牛乳 いかのチリソースフライ ツナとポテトのソテー ヨーグルト	卵 いか ベーコン ひよこ豆 まぐろ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく	えだまめ ねぎ しょうが	米 玄米 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	788	29.2	26.2	2.9
19火	ごはん 牛乳 チキンみぞかつ 白汁 キャベツの香味和え	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう えのきたけ もやし キャベツ	だいこん ねぎ しょうが にんにく	米 もち こんにゃく 米粉 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま ごま油	831	32.0	27.9	2.7
20水	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 春雨のみそスープ キムタク炒め	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	はくさい とうもろこし 切干しだいこん たくあん漬 はくさいキムチ	たまねぎ しょうが にんにく	米 はるさめ でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	858	35.9	24.5	3.0
21木	テーブルロール 牛乳 フライドチキン ミートソーススパゲッティ オニオンドレッシング和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト にんじん 青ピーマン ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく	セロリ しょうが とうもろこし	テーブルロール スパゲッティ 米粉 でん粉	油 オニオンドレッシング	864	43.3	29.5	3.5
22金	ごはん 牛乳 かき揚げ じゃがいもの南蛮煮 豚肉とたまねぎの生巻炒め	鶏肉 大豆 生揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん みづな	たまねぎ えのきたけ しょうが	かんぴょう にんにく	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 しらたき 小麦粉 さつまいも	油	859	34.0	24.6	2.3
25月	ごはん 牛乳 メンチカツ さつま汁 五目豆	鶏肉 豚肉 生揚げ ちくわ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 さつまいも 砂糖 でん粉 パン粉	油	845	34.3	25.1	2.7
26火	麦ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 生揚げのキムチ煮 みかん	あじ 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ はくさい にんにく	エリンギ ねぎ みかん かんぴょう しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	油	813	36.1	22.8	2.5
27水	セルフドック (コッペパン ウィンナーのチリソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー 野菜のイタリアンドレッシング和え	ウィンナー 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ とうもろこし もやし	しめじ えだまめ キャベツ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 バター イタリアンドレッシング	807	33.6	36.9	3.5
28木	秋の香りごはん 牛乳 さばのカレー焼き ごま和え フルーツミックスゼリー	鶏肉 油揚げ さば	牛乳	にんじん こまつな	しめじ キャベツ えだまめ	もやし 切干しだいこん たまねぎ	米 玄米 砂糖 さつまいも ゼリー	油 ごま	784	31.1	26.9	2.2
29金	セルフサンド (コッペパンズ たらポーションフライのソースかけ) 牛乳 チリコンカン 小松菜とコーンのソテー アーモンド小魚	ウィンナー 大豆 たら 豚肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 かたくちいわし	トマト にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	エリンギ にんにく	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 アーモンド	800	39.6	27.8	3.5

- ・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、フルーツミックスゼリーは学配です。

平均栄養量	820	34.2 (16.7%)	26.4 (29.0%)	2.9
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(小麦粉)	千葉県	千葉県	なす	—	千葉県、栃木県、埼玉県
	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	茨城県、栃木県
牛乳	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県、宮城県	栃木県、茨城県、千葉県、福島県
	千葉県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	セロリ	茨城県、長野県	長野県
豚肉	千葉県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県、青森県、山形県
	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	こまつな	千葉市	千葉市
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	じゃがいも	千葉市、千葉県、鹿児島県	千葉県、北海道
	千葉県、千葉県	北海道	赤ピーマン	高知県	高知県
たまねぎ	佐賀県	北海道、佐賀県	キャベツ	千葉市、千葉県、茨城県	群馬県
	千葉県、茨城県	茨城県、青森県、岩手県	メロン	千葉県、茨城県	—
だいこん	千葉県、青森県	青森県、北海道	梨	—	千葉県
	はくさい	茨城県、長野県	みかん	—	愛媛県

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



9月15日(金)は、給食費等の第3期の再振替日です。8月25日(金)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 電話 245-5909)