

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6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)		
27火	セルブサンド(コッペパンズ たらのポーションプライ タルタルソース) 牛乳 ミートボールと夏野菜のトマト煮 マスカットゼリーポンチ	たら 豚肉 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん きやいんげん トマト	たまねぎ ズッキーニ りんご 黄桃缶	セロリ なす とうもろこし 夏みかん缶 タケコ	コッペパン でん粉 米粉 マカロニ 砂糖 ゼリー 小麦粉 パン粉	油 タルタルソース	853	31.5	29.0	3.1	
28水	シーフードカレーライス(ごはん) 牛乳 トマトオムレツ オニオンドレッシング和え	豚肉 えび いか 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし しょうが	えだまめ にんにく	米 じゃがいも	油 オニオンドレッシング	845	30.7	24.7	2.3	
29木	ごはん ひじき入りそばろ 牛乳 あじフライのソースかけ 豚汁	あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	ごぼう とうもろこし ねぎ	だいこん しょうが	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 小麦粉 パン粉	油	854	38.3	23.3	2.7	
30金	ごはん 牛乳 棒きょうざ 麻婆豆腐 ハンサンスー	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	たけのこ もやし しょうが	米 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	ごま油	799	27.7	21.0	2.8	
2月	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃものスパイシー揚げ(2尾) 豚肉とキャベツのみそめ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん	ごぼう キャベツ にんにく	たまねぎ 干しいたけ しょうが	米 玄米 こんにやく 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	799	30.6	30.5	3.2	
3火	中華丼(麦ごはん) 牛乳 春巻き 夏みかんの缶詰 さつまいも入り小魚	豚肉 生揚げ いか えび	牛乳 かたくちいわし	にんじん	たけのこ 干しいたけ はくさい しょうが	たまねぎ きくらげ キャベツ にんにく 夏みかん缶 さつまいも	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉 さつまいも	油 ごま油	881	29.7	28.4	2.3	
4水	薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのマスタードソースかけ ミネストローネ キャベツのコンドレッシング和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	セロリ しめじ もやし とうもろこし	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	食パン マカロニ 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	油 コンドレッシング	828	34.0	30.8	3.5	
5木	旬の果物を味わおう ～梨～ ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 夏野菜のみそ汁	さば 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ だいこん葉	とうがん たまねぎ ねぎ	なす えきたけ なし	米 でん粉	油	802	26.4	30.7	1.9	
6金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン 米粉マカロニスープ じゃがビー豚ばら	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ セロリ しょうが	エリンギ キャベツ とうもろこし	食パン マカロニ 米粉 マカロニ じゃがいも 小麦粉 チョコクリーム	油 バター	836	30.3	31.4	3.5	
9月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 辛み豆腐汁 ごま和え	いわし 豚肉 大豆 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ キャベツ とうもろこし	キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	788	34.8	22.5	2.8	
10火	黒糖パン 牛乳 ウインナーのごまご巻き コーンチャウダー アーモンド和え	卵 ウインナー 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな	キャベツ エリンギ もやし	たまねぎ とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 砂糖 でん粉	アーモンド 油	790	29.9	30.5	3.1	
11水	ごはん 牛乳 あじのごまみそかけ じゃがいもの旨煮 野菜のおかか炒め	あじ 豚肉 鶏肉 油揚げ さつまいも かつお節	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ たけのこ キャベツ	干しいたけ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油 ごま	791	40.2	20.4	2.5	
12木	ごはん 牛乳 たらのオーロラソースかけ 白菜と肉団子の中華スープ 切干大根のピリ辛和え	たら 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし 切干しいたけ	はくさい えきたけ ねぎ しょうが	米 でん粉 砂糖 はるさめ	油 マヨネーズ ごま ごま油	808	28.7	26.5	2.7	
13金	ごはん 牛乳 チキンみそかつ お月見汁 生姜和え	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん ごまつな だいこん葉	だいこん ごぼう 切干しいたけ しょうが	えきたけ ねぎ えだまめ	米 もち 米粉 こんにやく でん粉 さといも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	833	31.7	26.0	2.7	
17火	ごはん 牛乳 ゆづまい(2個) ビーフンのみそスープ キムタク炒め	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし めんま にんにく しょうが はくさい キムチ	キャベツ ねぎ とうもろこし 切干しいたけ あん漬	米 小麦粉 ビーフン でん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油	827	34.7	21.9	2.8	
18水	ごはん 牛乳 かき揚げ じゃがいもの五目煮 もやしのごま酢和え	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな ピー	たまねぎ キャベツ	もやし	米 小麦粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま	808	28.9	22.2	2.0	
19木	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 いわしのコーンフレイクフライごまソースかけ チリコンカン ビーフンソテー	いわし 豚肉 鶏肉 大豆 えび 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しょうが	エリンギ にんにく	食パン ビーフン コーンフレイク パン粉 小麦粉 じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖	油 ごま	877	38.7	28.8	3.2	
20金	ごはん 牛乳 いかの天ぷら さといもと大根のそばろ煮 りんご	いか 豚肉 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ しょうが	だいこん 干しいたけ りんご	米 小麦粉 さといも こんにやく 砂糖 でん粉	油	820	32.0	25.8	1.5	
24火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 野菜ののり和え	さば 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう はくさい もやし	だいこん ねぎ かんぴょう	米 さといも 砂糖	油 ごま油	803	32.5	28.3	2.7	
25水	テーブルロール 牛乳 チーズオムレツ ポトフ ツナとマカロニのソテー	卵 ウインナー まぐろ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	エリンギ キャベツ	テーブルロール じゃがいも マカロニ 砂糖	油	789	36.1	31.2	3.3	
26木	豚肉の生姜炒め丼(麦ごはん) 牛乳 大豆のチャリヤリ揚げ ごまみそ和え	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし	キャベツ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖 しらたき	油 ごま	802	32.0	25.7	2.1	
27金	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナときのこのスパゲッティ ひじきと枝豆のマリネ	鶏肉 ベーコン まぐろ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	しめじ エリンギ とうもろこし	コッペパン マーマレード スパゲッティ 砂糖	油 ごま	795	37.7	31.0	3.5	
30月	キャロットピラフ 牛乳 カレーコロッケ ボーダケチャップソテー フルーツミックスゼリー	鶏肉 豚肉 あさり	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	えだまめ しょうが	米 玄米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 ゼリー	油	853	27.3	26.0	2.7	
									平均栄養量	821	32.4 (15.8%)	26.8 (29.4%)	2.7
									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、フルーツミックスゼリーは学配です。

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	
	6月(実施)	8・9月(予定)		6月(実施)	8・9月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、愛知県、群馬県	群馬県
パン(小麦粉)	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	だいこん	千葉県、青森県、北海道	青森県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県、山形県、青森県
豚肉	千葉県、群馬県、栃木県、山形県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島県	青森県	ピーマン	茨城県	茨城県、岩手県、青森県
鶏肉	千葉県、岩手県、宮崎県	岩手県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	青森県、北海道	きゅうり	福島県、茨城県	福島県
ごまつな	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県、群馬県、長野県	長野県
たまねぎ	佐賀県	佐賀県、北海道	じゃがいも	千葉市、長崎県	千葉県、北海道
ズッキーニ	—	群馬県、長野県	さつまいも	—	千葉県
にら	千葉県、茨城県、栃木県、群馬県	千葉県、栃木県、茨城県	メロン	千葉県、茨城県、山形県	—
ほうれんそう	千葉県	—	りんご	—	青森県
			なし	—	千葉県

9月17日(火)は、給食費等の第3期の再振替日です。8月26日(月)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)