

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4年6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)	
1 水	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 八宝豆腐 もやし中華和え	豚肉 えび 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 干しいたけ しょうが たけのこ たまねぎ はくさいもやし えだまめ	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	808	36.9	20.3	3.1	
2 木	🍷よくかんで食べよう献立🍷 ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 根菜のみそ汁 切干大根のごま和え	豆腐 油揚げ	牛乳 おおさ ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ もやし どうもろこし	米 パン粉 小麦粉 さといも 砂糖	油 ごま	834	29.3	26.7	3.3	
3 金	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ 天つゆ 生姜けんちん汁 じゃがいもの甘辛炒め	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな しゅんぎく	ごぼう ねぎ しょうが	米 小麦粉 さといも 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま	889	26.8	31.6	2.8	
6 月	キャラットピラフ 牛乳 クリスピーチキン 小松菜とコーンのソテー ヨーグルト	ベーコン 卵 ひよこ豆 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	たまねぎ どうもろこし	米 玄米 砂糖 小麦粉	油	839	36.5	27.2	3.4	
7 火	黒糖パン 牛乳 たらのアーモンドフライ コーンポタージュ キャベツのレモンドレッシング和え	鶏肉 たら 白いんげん豆	牛乳 ひじき 生クリーム	にんじん	たまねぎ どうもろこし レモン果汁	黒糖パン 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 じゃがいも	バター 油 アーモンド	825	34.3	29.7	2.6	
8 水	ごはん おかかとう昆布の手作りふりかけ 牛乳 いわしの梅煮 大根のみそ煮	かつお節 いわし 豚肉 生揚げ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	梅干し 干しいたけ しょうが ごぼう	米 砂糖 さといも でん粉 こんにやく	ごま ごま油 油	830	37.3	21.8	3.7	
9 木	セルフバーガー(コッペパンズ メンチカツのソースかけ) 牛乳 ボトフ ほうれん草のソテー	豚肉 鶏肉 ウインナー ひよこ豆 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい どうもろこし	コッペパン パン粉 じゃがいも	油	819	34.0	31.9	3.4	
10 金	麦ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 大根と生揚げのみそ汁 メロン	さば 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ メロン	米 麦 こんにやく さといも 砂糖	油	792	32.0	22.7	2.2	
13 月	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 ポテトグラタン 大豆とキャベツのトマト煮 アスパラガスのドレッシング和え	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん アスパラガス パセリ	たまねぎ エリンギ もやし	食パン ブルーベリージャム じゃがいも 砂糖 小麦粉	バター 油	810	31.5	26.9	3.7	
14 火	麦ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 肉団子と春雨のスープ キムタク炒め	あじ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが しめじ ねぎ はくさい きムチ にんにく 切干しいたけ だいこん	米 麦 はるさめ 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	799	34.2	19.9	3.1	
15 水	ぶどうパン 牛乳 エビカツ キャベツとベーコンのクリームペンネ オニオンドレッシング和え	えび ベーコン 豚肉 たら 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ぶどうパン パン粉 マカロニ でん粉 小麦粉	油 バター オニオンドレッシング	875	36.2	29.6	3.5	
16 木	ごはん 焼きのり 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐とじゃがいものうまさ煮 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	845	38.1	23.7	2.6	
17 金	🍷食育の日市内共通献立🍷 ごはん 牛乳 いわしのコーンフレークフライごまソースかけ 豆乳味噌汁 にんじんと切干大根のピリ辛炒め メロンゼリー	いわし 鶏肉 豆乳 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん しめじ ねぎ	米 パン粉 コーンフレーク 小麦粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま ごま油	841	30.5	21.3	3.0	
20 月	テーブルロール 牛乳 はんぺんチーズフライ 米粉マカロニスープ キャベツのドレッシング和え アーモンド小魚	はんぺん 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい もやし	テーブルロール パン粉 砂糖 小麦粉 米粉マカロニ	油 アーモンド イタリアンドレッシング	827	30.8	33.3	3.6	
21 火	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 呉汁 ひじきの梅煮	いか 油揚げ 大豆 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ 干しいたけ えだまめ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	832	31.7	26.6	3.3	
22 水	オムカレーライス (ごはん チーズオムレツ) 牛乳 もやしのごま酢和え	豚肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト ごまつな	にんにく たまねぎ かんぴょう	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	850	27.1	25.6	3.1	
23 木	鶏五目ごはん 牛乳 あじのみそ揚げ玉フライ 野菜ののり和え 豆乳プリン	鶏肉 油揚げ 大豆 あじ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ のり	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ かんぴょう	米 玄米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 豆乳プリン	油	835	31.6	30.4	3.0	
24 金	はちみつパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ パンプキンシチュー みかんゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ パイン缶 みかん缶	えだまめ 黄桃缶	はちみつパン じゃがいも でん粉 ゼリー	マーガリン	874	33.3	28.2	3.0
27 月	ごはん 牛乳 いわしの辛子焼き もずく汁 にんじんしりしり	いわし 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 卵	牛乳 もずく	にんじん ごまつな さやいんげん	しょうが えのきたけ 干しいたけ たまねぎ	米 でん粉 小麦粉	ごま 油	782	34.4	23.8	3.4	
28 火	甘納豆パン 牛乳 もちいなり 五目うどん ブロッコリーのピリ辛和え	油揚げ 鶏肉 生揚げ なたと 煮干し	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ブロッコリー	だいこん もやし	ねぎ どうもろこし	甘納豆パン もち 砂糖 うどん	油	800	30.6	22.2	3.4
29 水	ごはん のりごまふりかけ 牛乳 春巻き 生揚げのキムチ煮 黄桃とバインの缶詰	豚肉 生揚げ	牛乳 のり おおさ	にんじん	しょうが にんにく いたけ ねぎ たまねぎ だいこん きくらげ エリンギ はくさい 黄桃缶 パイン缶	米 小麦粉 でん粉 砂糖 はるさめ	ごま 油	854	27.3	26.7	2.7	
30 木	ごはん 牛乳 鶏つくねのねぎソースかけ キャベツの中華スープ 小松菜のオイスターソース炒め	鶏肉 豚肉 なたと	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ごまつな	ねぎ しめじ たまねぎ どうもろこし キャベツ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 ごま 油	834	33.0	24.4	3.1	
								平均栄養量	832	32.6 (15.7%)	26.1 (28.3%)	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、メロンゼリー、豆乳プリンは学配です。

種類	産地		種類	産地	
	4・5月(実施)	6月(予定)		4・5月(実施)	6月(予定)
米	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、千葉県、神奈川県	千葉県、青森県
パン(小麦粉)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	千葉県	ごまつな	千葉県	千葉県
			ねぎ	千葉県、千葉県、茨城県、群馬県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道	佐賀県、北海道
豚肉	茨城県、群馬県、栃木県、静岡県、岩手県、宮崎県	青森県	はくさい	茨城県	長野県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県
にんじん	徳島県	千葉県	甘夏	愛媛県、熊本県、鹿児島県	—
キャベツ	千葉市、千葉県、茨城県、神奈川県、栃木県、愛知県、鹿児島県	千葉県、茨城県、群馬県	メロン	—	茨城県

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



6月27日(月)は、令和4年度第1期(4月・5月分)の給食費・学校徴収金の振替日です。前日までに、登録口座に必要な金額をご用意ください。引き落としができない場合、7月15日(金)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)