

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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	中華五目ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ アスパラガスの和え物 ヨーグルト	豚肉 いか 卵 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス	たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり しいたけ	しょうが たけのこ とうもろこし えだまめ	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま ナムドレッシング	804	30.9	25.1	3.4	
2 木	セルフサンド(コッペパンズ メンチカツのソースかけ) 牛乳 ミネストローネ あじさいゼリーポンチ	豚肉 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ りんご缶	セロリ にんにく ナタデココ	コッペパン じゃがいも ゼリー パン粉 砂糖 でん粉	油	830	30.7	28.7	3.1	
3 金	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 たまごとウインナーのソテー 冷凍みかん	豚肉 大豆 ウインナー 卵	牛乳	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ とうもろこし しょうが マッシュルーム	えだまめ にんにく みかん	米 麦 じゃがいも でん粉	油	865	29.2	26.7	2.8	
6 月	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き すき焼き煮 メロン	豚肉 さば 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ メロン	はくさい ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	825	35.4	25.2	2.3	
7 火	🍌よくかんで食べよう献立🍌 ごはん 焼きのり 牛乳 いわしの梅煮 豚汁 切干大根のごま和え	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ごぼう ねぎ だいこん ねぎ えだまめ 切干しいたけ 梅干し	だいこん ねぎ 切干しいたけ 梅干し	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	782	33.0	21.0	3.3	
8 水	ごまきな粉揚げパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ キャベツと鶏肉のスープ煮 ミニ牛乳プリン	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン きな粉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	エリンギ にんにく	コッペパン じゃがいも 砂糖 牛乳プリン	油 ごま	821	35.4	38.5	3.0	
9 木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん (2個) 中華うま煮 春雨和え	豚肉 鶏肉 うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん ら	キャベツ たまねぎ とうもろこし エリンギ	たけのこ きゅうり しょうが	米 はるさめ 砂糖 パン粉	油 ごま油	835	32.7	25.1	3.1	
10 金	テーブルロール 牛乳 ポテトグラタン ミートボールのトマト煮 メロン	鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えだまめ	エリンギ メロン	テーブルロール 米粉マカロニ 砂糖 小麦粉 小麦粉 じゃがいも	油	816	32.1	31.0	3.1	
13 月	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ 天つゆ みそけんちん汁 のり和え	鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな ほうれんそう しゅんぎく	だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ	ごぼう ねぎ たまねぎ	米 小麦粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	813	25.2	26.4	3.0	
14 火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 ウインナーのたまご巻き チリコンカン 野菜のコーンドレッシング和え	豚肉 大豆 ウインナー 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり にんにく	キャベツ とうもろこし	食パン 砂糖 チョコクリーム	油 コーンドレッシング	805	36.4	29.3	3.5	
15 水	麻婆丼 (ごはん) 牛乳 春巻き もやしのナムル	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん ら	たまねぎ ねぎ もやし にんにく たけのこ	かんぴょう しいたけ しょうが きくらげ	米 はるさめ 砂糖 水あめ でん粉 小麦粉 小麦粉	油 ごま油	812	28.9	23.6	3.3	
16 木	🍌食育の日市内共通献立🍌 ごはん 牛乳 いわしのコンフレッ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	鶏肉 豚肉 いわし 豆乳	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん しめじ ねぎ	たまねぎ キャベツ 切干しいたけ	米 パン粉 じゃがいも ゼリー 砂糖 小麦粉 コンフレック	油 ごま油 ごま	852	29.6	22.5	3.0	
17 金	ごはん 牛乳 さばの中華揚げ煮 生揚げのキムチ煮 夏みかんの缶詰	豚肉 さば うずら卵 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	しいたけ はくさい キムチ 夏みかん缶	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	885	33.7	30.6	2.6	
20 月	ごはん 牛乳 鶏つくねのあんかけ キャベツと凍り豆腐の煮物 メロン	鶏肉 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	キャベツ えのきたけ メロン にんにく	たまねぎ えだまめ しょうが	米 こんにやく 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油	882	35.7	27.2	2.7	
21 火	ひじきごはん 牛乳 白花生コロッケのソースかけ 豚肉とごぼうの甘辛炒め	鶏肉 豚肉 白花生 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	えだまめ しょうが	米 もち米 小麦粉 しらたき パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま バター	831	30.0	29.4	3.4	
22 水	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 チキンピカタ ボークビーンズ ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム エリンギ	食パン パン粉 ブルーベリージャム じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉	油	837	36.7	30.0	3.6	
23 木	麦ごはん ビリ辛肉みそ 牛乳 いわしの辛子焼き じゃがいものみそ汁	豚肉 大豆 いわし 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく	たけのこ えのきたけ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	808	36.4	19.1	2.9	
24 金	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ (2尾) 親子煮 キャベツのさっぱり和え	鶏肉 卵 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ あおさ	にんじん	ごぼう しめじ キャベツ とうもろこし	たまねぎ ねぎ もやし しょうが	米 小麦粉 パン粉 砂糖 しらたき	油 ごま油	882	35.5	29.7	3.6	
27 月	黒糖パン 牛乳 鶏肉の香り焼き カレーうどん ひじきのカラフル和え	鶏肉 豚肉 油揚げ なた豆 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ 切干しいたけ しょうが	エリンギ えだまめ にんにく	黒糖パン うどん 砂糖	油 ごま油	819	39.8	30.8	3.6	
28 火	ごはん 手作り昆布ふりかけ 牛乳 あじフライ 小袋ソース 生揚げのそぼろ煮	豚肉 あじ 生揚げ かつお節	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	たけのこ	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま油	853	36.2	24.5	3.3	
29 水	はちみつパン 牛乳 クリスピーチキン 豆乳野菜スープ スパイシージャーマンポテト	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	はちみつパン 米粉マカロニ じゃがいも 小麦粉	油	798	37.9	25.3	3.4	
30 木	ごはん 牛乳 しゅうまい (2個) 八宝菜 冷凍みかん	豚肉 いか えび なるとう うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	キャベツ エリンギ みかん にんにく	たまねぎ たけのこ しょうが	米 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	油	813	35.0	21.3	2.3	
									平均栄養量	830	33.5 (16.1%)	26.9 (29.2%)	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	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、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	千葉県、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

給食で使っ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)