

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

— 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)	
1 水	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
2 木	🍷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 もやし えだまめ とうもろこし	だいこん ねぎ 切干しだいこん 梅干し	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま	782	33.0	21.0	3.3
3 金	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 マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖 牛乳プリン	油 ごま	821	35.4	38.5	3.0
6 月	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
7 火	セルフサンド(コッパパンズ 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	コッパパン じゃがいも ゼリー パン粉 砂糖 でん粉	油	830	30.7	28.7	3.1
8 水	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
9 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
10 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
13 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
14 火	ひじきごはん 牛乳 白花豆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 白花豆 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
15 水	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 チキンピカタ ポークビーンズ ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 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
16 木	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 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
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イ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 切干しだいこん	米 パン粉 じゃがいも ゼリー 砂糖 小麦粉 コーンフレイク	油 ごま油 ごま	852	29.6	22.5	3.0
20 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 and え	鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな ほうれん草 しゅんぎく	だいこん えのきたけ もやし	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
21 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 コンドレッシング	805	36.4	29.3	3.5
22 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 にら	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	油 ごま油	812	28.9	23.6	3.3
23 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 にら	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
24 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 だん粉 じゃがいも	油	816	32.1	31.0	3.1
27 月	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 ごんぶ 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	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
28 火	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 なると 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 切干しだいこん 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
29 水	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 なるど 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
30 木	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

・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。

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

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	千葉市、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	千葉市	千葉県
			ねぎ	千葉市、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	千葉市	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)