

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 木	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 麻婆豆腐 もやしのごま酢和え	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら ごまつな	たまねぎ ねぎ かんぴょう しょうが	たけのこ もやし にんにく	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	862	33.2	25.8	2.9
2 金	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 さばのおろしソースかけ 生揚げんちん汁	さば 鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ えだまめ	ごぼう 干しいたけ しょうが	米 さといも 砂糖 こんにやく でん粉	油	842	38.6	30.5	1.8
5 月	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら すき焼き煮 メロン	かまぼこ 豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳 あおさ	にんじん	えのきたけ はくさい メロン	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 焼きふ でん粉 しらたき	油	788	32.1	23.7	2.4
6 火	甘納豆パン 牛乳 もちいなり 五目うどん 野菜のアーモンド和え さつまいも入り小魚	油揚げ 鶏肉 なると かつお節 いわし節	牛乳 かたくちいわし こんぶ	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん もやし ねぎ	キャベツ 干しいたけ	甘納豆パン うどん 砂糖 さつまいも もち でん粉	油 アーモンド	799	31.6	21.6	3.3
7 水	大豆とじゃこのごはん 牛乳 かき揚げ じゃがいものみそがらめ フルーツミックスゼリー	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん しゅんぎく	たまねぎ かんぴょう	ごぼう 干しいたけ	米 もち米 砂糖 しらたき じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 ごま ごま油	813	26.7	29.3	2.1
8 木	ごはん 牛乳 たらのオーロラソースかけ 呉汁 海そうの和え物	たら 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 海そうミックス	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう えだまめ	えのきたけ もやし ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも でん粉	油 マヨネーズ	785	33.5	24.3	3.3
9 金	ごはん 牛乳 チヂミ 肉団子と春雨のスープ 鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉 豚肉 いか たこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン にら	キャベツ たまねぎ もやし にんにく	しめじ ねぎ しょうが	米 はるさめ 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 カシューナッツ	790	27.4	23.8	2.8
12 月	コッペパン 牛乳 ツナオムレツ スパゲッティポロネーゼ アスパラガスのドレッシング和え	豚肉 卵 まぐろ 大豆	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン アスパラガス	セロリ エリンギ とうもろこし	たまねぎ もやし にんにく	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油	816	36.9	24.0	3.5
13 火	ごはん 牛乳 焼き棒きょうざ 八宝豆腐 冷凍みかん	豚肉 いか えび 豆腐	牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ	干しいたけ しょうが ねぎ みかん	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	799	35.5	18.4	3.0
14 水	ごはん 牛乳 鶏つくねのねぎソースかけ じゃがいものみそ汁 いんげんのごま和え	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ ねぎ とうもろこし にんにく	えのきたけ もやし しょうが	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	829	29.4	25.9	3.0
15 木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 なすのミートソースグラタン 米粉マカロニスープ ツナとポテトのソテー	ウインナー 鶏肉 豚肉 まぐろ 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん パセリ	たまねぎ セロリ とうもろこし	なす エリンギ にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも パン粉 米粉マカロニ 小麦粉 チョコクリーム	油 オリーブオイル	805	32.7	30.0	3.2
16 金	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 メンチカツ ひじきと枝豆のマリネ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが	とうもろこし にんにく	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま	891	28.8	27.5	2.6
19 月	ごはん 牛乳 お魚ナゲット(2個) 白玉みそ汁 切干大根のピリ辛和え	あじ 鶏肉 油揚げ かつお節 いわし節	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり 切干しいたけ	ねぎ えのきたけ とうもろこし	米 パン粉 もち 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	858	31.0	22.9	2.6
20 火	ブランコッペパン 牛乳 ハンバーグのマスタードソースかけ にんじんと豆のポトフ 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 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ もやし キャベツ とうもろこし	だいこん えだまめ キャベツ	ブランコッペパン じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉	油 コンドレッシング	812	34.2	32.7	3.1
21 水	🍌よくかんで食べよう献立🍌 ごはん 牛乳 いかのカレーフライ 生揚げのそぼろ煮 豚肉とたまねぎの生炒め	いか 鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう えのきたけ しょうが	キャベツ えだまめ にんにく	米 麦 砂糖 こんにやく しらたき 小麦粉 パン粉 小麦粉	油	846	36.6	22.4	3.1
22 木	ごはん 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ わかめスープ 小松菜のチャプチェ	卵 かまぼこ 鶏肉 なると 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ごまつな	ねぎ たまねぎ しいたけ	たけのこ しょうが	米 でん粉 砂糖 韓国もち はるさめ	油 ごま油	811	33.5	17.8	3.2
23 金	セルフサンド (コッペパンズ ポテトロケのソースかけ) 牛乳 チリコンカン ぶどうゼリーポンチ	豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご缶	エリンギ みかん缶 黄桃缶	コッペパン じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	油	833	30.0	25.9	3.3
26 月	🍌食育の日市内共通献立🍌 ごはん 牛乳 さばの甘酢揚げ ごま豆乳スープ 春巻にんじんのナムル	さば 豚肉 豆腐 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな チンゲンサイ	キャベツ もやし しょうが	えのきたけ 明干しいたけ にんにく	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	863	32.9	34.2	2.5
27 火	中華炊き込みごはん 牛乳 春巻き ブルコギ炒め ヨーグルト	焼き豚 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たけのこ えだまめ もやし しょうが	干しいたけ にんにく キャベツ	米 玄米 しらたき 小麦粉 はるさめ 小麦粉 砂糖	油 ごま油	785	34.9	24.7	3.5
28 水	黒糖パン 牛乳 クリスマスチキン ケラムチャウダー キャベツのレモンドレッシング和え	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	しめじ レモン果汁 とうもろこし	黒糖パン 米粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 バター	825	30.5	35.7	3.4
29 木	ごはん 牛乳 いわずの梅煮 かぼちゃのみそ汁	いわし 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな かぼちゃ	だいこん ねぎ しょうが	ごぼう えだまめ 梅干し	米 麦 こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま	785	35.1	23.0	3.1
30 金	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き(2尾) もずく汁 キャベツのみそ炒め	かまぼこ 豆腐 鶏肉 生揚げ 豚肉 油揚げ かつお節 いわし節	牛乳 ししゃも もずく	にんじん ごまつな	キャベツ えのきたけ 干しいたけ にんにく	たまねぎ ねぎ しょうが	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	793	39.2	26.4	3.6

- ・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。
- ・フルーツミックスゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	820	32.9 (16.0%)	25.9 (28.4%)	3.0
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

種類	産地		種類	産地	
	4月(実施)	6月(予定)		4月(実施)	6月(予定)
米	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県	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、茨城県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道	北海道、佐賀県
豚肉	千葉県、山形県、青森県	青森県	はくさい	茨城県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	にら	栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
にんじん	徳島県	千葉県	清見オレンジ	愛媛県	—
キャベツ	神奈川県、愛知県	千葉県、茨城県、愛知県	メロン	—	千葉県、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26日(月)は、令和5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18日(火)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)