

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 かまぼこの磯香天ぷら じゃがいもの五目煮 もやしのごま酢和え	豚肉 凍り豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳 あおさ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ かんぴょう もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 小麦粉 でん粉	油 ごま	817	28.7	26.1	2.2	
2 金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 チキンチーズ焼き ミネストローネ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ さやいんげん 赤ピーマン トマト アスパラガス	セロリ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	食パン 砂糖 パン粉 じゃがいも チョコクリーム	オリーブオイル アーモンド イタリアンドレッシング	823	32.8	31.2	3.4	
5 月	🍷よくかんで食べよう献立🍷 ごはん 牛乳 いかのごまフライ 根菜のみそ汁 切干大根の炒め煮	いか 鶏肉 豚肉 生揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう 切干しだいこん	米 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま	805	33.0	25.4	2.7	
6 火	ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 生揚げの麻婆煮 キャベツのナムル	卵 豚肉 大豆 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ かんぴょう キャベツ とうもろこし しょうが しいたけ にんにく えのきたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	833	34.5	26.2	3.5	
7 水	黒糖パン 牛乳 たららのフライ 小袋ソース 米粉のコーンポタージュ 白玉ポンチ	たら 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし みかん缶 エリンギ りんご缶 黄桃缶	黒糖パン じゃがいも 米粉 パン粉 ゼリーもち	油 バター	887	31.9	26.8	3.5	
8 木	ごはん 牛乳 春巻き キムチトックスープ 生揚げのオイスターソース煮	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にら	だいこん 切干しだいこん もやし きくらげ キャベツ エリンギ はくさいキムチ しょうが たけのこ	米 砂糖 でん粉 はるさめ 韓国もち 小麦粉	油 ごま油	803	27.8	22.5	2.8	
9 金	チキンライス 牛乳 ポテトロケットのソースかけ 小松菜とコーンのソテー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ とうもろこし しめじ エリンギ にんにく	米 もち玄米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	792	27.2	23.6	2.8	
12 月	🍷入梅にちなんだ献立🍷 ごはん のり佃煮 牛乳 いわしの梅煮 凍り豆腐とキャベツの煮物 冷凍みかん	いわし 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん しょうが 梅干し	エリンギ えだまめ にんにく 梅干し	米 砂糖 でん粉 こんにやく 水あめ	油	780	34.0	19.9	2.9
13 火	豚丼 (麦ごはん) 牛乳 ししゃものピリ辛焼き (2尾) ごまみそ和え	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし	ごぼう えのきたけ キャベツ とうもろこし	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	790	36.3	23.5	3.3
14 水	セルフサンド (薄切り食パン メンチカツ 小袋ソース) 牛乳 野菜のスープ煮 ひじきと野菜の塩ドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし	食パン じゃがいも パン粉 でん粉	油 塩ドレッシング ごま	778	32.6	30.8	3.4	
15 木	🍷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 春夏にんじんのナムル	さば 豚肉 豆腐 大豆 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	ねぎ えのきたけ キャベツ 切干しだいこん しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	879	32.9	36.1	2.5	
16 金	中華丼 (ごはん) 牛乳 しゅうまい (2個) キムタク炒め	鶏肉 生揚げ なると うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ はくさいキムチ たくあん漬	キャベツ 切干しだいこん エリンギ にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	870	39.3	27.5	3.0
19 月	🍷県民の日にちなんだ献立🍷 ごはん にんじんそぼろ 牛乳 あじのさんか焼き 豚汁	あじ 鶏肉 レンズ豆 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しょうが たけのこ	ごぼう 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも でん粉	油 ごま	824	38.5	26.8	3.0
20 火	中華おこわ 牛乳 鶏の唐揚げ 豚肉と野菜の炒め物 フルーツゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ 干しいたけ かんぴょう しょうが にんにく	えだまめ たけのこ もやし にんにく	米 もち米 砂糖 米粉 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	804	39.5	26.5	3.3
21 水	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 ツナオムレツ 野菜のドレッシング和え	卵 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 まぐろ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	808	27.6	20.7	2.5	
22 木	ごはん 昆布の手作りふりかけ 牛乳 鶏つくねのあんかけ じゃがいものそぼろ煮	豚肉 鶏肉 大豆 凍り豆腐 生揚げ うずら卵 いわし節	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが	えだまめ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 小麦粉 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	853	36.5	27.0	2.7
23 金	セルフサンド (薄切り食パン ハンバーグのトマトソースかけ) 牛乳 米粉マカロニのスープ 枝豆とひじきのマリネ	豚肉 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ きゅうり	キャベツ とうもろこし	食パン 米粉マカロニ じゃがいも 砂糖 でん粉	油	802	35.6	27.4	3.5
26 月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (2本) 根菜ごま汁 大豆のしぐれ煮	ちくわ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ しょうが	ごぼう えだまめ ねぎ	米 砂糖 さといも こんにやく 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	833	31.9	28.1	3.4
27 火	ごはん 豚肉と野菜のそぼろ 牛乳 さばのごまみそかけ 生揚げちん汁	豚肉 レンズ豆 さば 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな だいこん葉	切干しだいこん だいこん 干しいたけ にんにく	ねぎ ごぼう しょうが とうもろこし	米 砂糖 でん粉 こんにやく さといも	油 ごま	831	39.1	28.3	2.5
28 水	セルフサンド (薄切り食パン えびかつのソースかけ) 牛乳 ミートボールのスープ煮 メロン	えび たら ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ メロン	キャベツ とうもろこし	食パン じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉	油	791	30.0	28.6	3.3
29 木	ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ じゃがいもとわかめのみそ汁 豚肉の生巻炒め	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな しゅんぎく	たまねぎ にんにく	キャベツ しょうが ごぼう	米 砂糖 じゃがいも しらたき 小麦粉	油	786	28.4	24.3	3.1
30 金	テーブルロール 牛乳 ほきのタルタルフライ ポークビーンズ 海そうのドレッシング和え	ホキ 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	パセリ にんじん にんにく	たまねぎ もやし エリンギ とうもろこし	テーブルロール じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	マヨネーズ 油 ごま油 ごま	801	34.6	32.5	3.6
								平均栄養量	818	33.3 (16.3%)	26.8 (29.5%)	3.0
								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、フルーツゼリーは学配です。

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	こまつな	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

給食で使用し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)