

# 学校給食献立予定表

千葉県こてはし  
学校給食センター  
☎307-8740

令和7年7月分

—Aコース—

日	曜	献立名	主な材料名					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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		
			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
1	火	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	848 28.9 30.6 3.3
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		
		牛乳		牛乳					
		野菜コロッケ			にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン	
		米粉マカロニスープ	豚肉 ウィンナー 白いんげん豆		にんじん オクラ こまつな	たまねぎ はくさい エリンギ セロリ	米粉マカロニ	油	
		にんじんドレッシングあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
2	水	ごはん					米		857 34.6 29.1 3.0
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグのオニオンソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖 じゃがいも	油	
		わかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	わかめ いわし粉	にんじん だいこん葉 こまつな	たまねぎ えのきたけ		油	
		ポテトとツナいため	まぐろ		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	
3	木	<b>鹿児島県の郷土料理</b>							833 32.0 27.6 3.1
		ごはん					米		
		鶏飯の具	鶏肉 卵		にんじん だいこん葉	干しいたけ たくあん漬 ねぎ	砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		あじの青のりフライ	あじ	あおさ			パン粉	油	
		千切りイリチー	豚肉		にんじん こまつな	切干しだいこん	砂糖	ごま油	
プチアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖				
4	金	麦ごはん					米 麦		792 29.2 24.7 2.5
		牛乳		牛乳					
		肉団子の甘酢あん(2個)	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
		キムチスープ	鶏肉 生揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ 切干しだいこん はくさい ねぎ はくさいキムチ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	
7	月	麦ごはん					米 麦		873 35.4 23.8 2.6
		カレー	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	
		牛乳		牛乳					
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		コーンと枝豆のソテー	鶏肉		こまつな 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし えだまめ	でん粉	油	
		大豆入り小魚	大豆	かたくちいわし あおのり			砂糖	ごま	
8	火	ごはん					米		831 39.2 29.6 2.5
		とりこ丼の具	鶏肉 うずら卵			たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	
		牛乳		牛乳					
		いわしのしょうゆ煮	いわし			しょうが	砂糖		
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ キャベツ	こんにゃく さといも	油 ごま ごま油	
9	水	<b>夏の味覚を味わう献立</b>							831 33.1 29.0 3.3
		薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		たらのポーションフライ	たら				パン粉 小麦粉	油	
		タルタルソース						タルタルソース	
		牛乳		牛乳					
		夏野菜のトマト煮	鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト かぼちゃ こまつな	にんにく たまねぎ ブツキーニ なす えだまめ	砂糖 米粉マカロニ じゃがいも パン粉 でん粉	油	
あまナッツあえ			にんじん	夏みかん缶 キャベツ きゅうり	砂糖 はちみつ	カシューナッツ アーモンド オリーブ油			
10	木	<b>千葉県でとれる野菜を知ろう～じゃがいも～</b>							791 27.0 22.7 1.9
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	しらたき じゃがいも 砂糖	油	
		ごまあえ		ひじき	こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	

日 曜	献立名	主な材料名						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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		
		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	
11 金	<b>沖縄県の郷土料理</b>							864 27.8 37.8 3.0
	クファジュージー	豚肉 油揚げ	ひじき こんぶ	にんじん	しょうが 干しいたけ ねぎ	米 玄米	油	
	牛乳		牛乳					
	かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	
	にんじんしりしり	まぐろ 卵		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	
シークワサータルト	豆乳 大豆			シークワサー果汁	米粉 砂糖 水あめ	油		
14 月	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	ヤンニョムフィッシュ	たら				でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま	
	トック入りミヨックク	鶏肉 豆腐 なた	わかめ	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ ねぎ	韓国もち	ごま油	
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま油	
15 火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	チキンフリカッセ	鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム		バター 油	
	ポトフ	豚肉 ウィナー 白いんげん豆		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	
	白玉フルーツポンチ				パイナップル缶 夏みかん缶 黄桃缶 ぶどう果汁 レモン果汁	砂糖 もち		
16 水	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	ししゃものごまフライ(2尾)	ししゃも				パン粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		にんじん かぼちゃ	たまねぎ 干しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	
	キャベツと豚肉のみそいため	豚肉 生揚げ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	
17 木	麦ごはん					米 麦		
	マーボー丼の具	豚肉 大豆 豆腐		にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
	つくね	鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖		
	メロン				メロン			
18 金	<b>愛知県の郷土料理</b>							833 30.0 27.0 2.3
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	とんかつごまソースかけ	豚肉				パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま	
	煮味噌	鶏肉 さつま揚げ		にんじん だいこん葉	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	こんにゃく さといも 砂糖	油	
もやしときゅうりのあえ物			にんじん		砂糖	ごま油		

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。  
シークワサータルトは学配です。  
主な材料名を掲載しています。食物アレルギーに関する食品は、該当者に配付している詳細な献立表でご確認ください。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	831
たんぱく質(g)	13~20%	31.9(15.4%)
脂質(g)	20~30%	27.4(29.7%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

種 類	産 地		種 類	産 地	
	5月(実施)	7月(予定)		5月(実施)	7月(予定)
米	千葉県	千葉県	ほうれんそう	千葉県、茨城県	茨城県
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	キャベツ	千葉県、茨城県、愛知県、鹿児島県	群馬県、茨城県
			だいこん	千葉県、青森県	青森県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、岩手県	青森	ピーマン	茨城県	茨城県
鶏肉	埼玉県、岩手県	岩手	赤ピーマン	高知県	—
鶏卵	千葉県	—	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉県、青森県、北海道	きゅうり	福島県、山梨県、群馬県	福島県
こまつな	千葉市、千葉県、茨城県	千葉市	はくさい	千葉県、茨城県	長野県
たまねぎ	佐賀県、北海道	千葉県、佐賀県、北海道	じゃがいも	鹿児島県、長崎県	千葉市、千葉県、茨城県
セロリ	福岡県	静岡県、長野県	アスパラガス	長野県、北海道	高知県
なら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	なす	—	千葉県、栃木県、群馬県、埼玉県
チンゲンサイ	千葉県	—	メロン	—	千葉県、茨城県
			宇和ゴールド	愛媛県	—