

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6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)		
3月	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(2個) 春雨のみそスープ もやしのごま酢和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ めんま	ねぎ もやし とうもろこし しょうが	米 ほうろこ 小麦粉 だん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	844	30.2	28.2	2.9	
4火	よくかんで食べよう献立 大豆とじゃこのごはん 牛乳 メンチカツ じゃがいものごまみそ炒め ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ヨーグルト	にんじん	ごぼう かんぴょう	干ししいたけ たまねぎ	米 玄米 砂糖 じゃがいも パン粉 だん粉	油 ごま油 ごま	804	33.4	25.2	2.5	
5水	薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ラビオリスープ 野菜のイタリアンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	とうもろこし えだまめ きゅうり	食パン じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉	油 イタリアンドレッシング	851	39.1	33.4	3.3	
6木	豚キムチ丼(ごはん) 牛乳 鶏つくねの甘酢あんかけ 甘夏和え	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	えのきたけ たくあん漬 はくさいキムチ 夏みかん缶	米 パン粉 しらたき 砂糖 でん粉 はちみつ	油 ごま油 オリーブ油	796	31.5	22.6	2.4	
7金	黒糖パン 牛乳 チキンみそかつ 太平燕 ごまつなとコーンのソテー	豚肉 鶏肉 うずら卵 えび いか かまぼこ ウインナー	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	キャベツ ねぎ とうもろこし	黒糖パン ほうろこ パン粉 小麦粉 米粉 だん粉	油 ごま油	793	38.9	31.5	3.3	
10月	麦ごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 鶏すきやき ねぎ塩きんぴら	鶏肉 豚肉 生揚げ いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	ごぼう にんにく 梅干し	米 麦 こんにやく 砂糖 しらたき でん粉	油 ごま油 ごま	783	34.1	20.1	2.4	
11火	ごはん 牛乳 さばの中華みそだれかけ キャベツと肉団子のスープ ナムル	豚肉 鶏肉 さば	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ 干ししいたけ しめじ キャベツ	しょうが ねぎ もやし	米 ほうろこ 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	800	29.2	28.7	2.7	
12水	千葉市産ごまつなを使った献立 ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 塩いんげん ごまつなとツナの塩こんぶ炒め	豚肉 さつま揚げ かまぼこ まぐろ	牛乳 あおさ こんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ もやし	しょうが 切干しだいこん とうもろこし	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	820	28.8	24.4	2.8	
13木	セルフバーガー (コッペパンズ ポテトコロッケ 小袋ソース) 牛乳 野菜スープ ブロッコリーのソテー	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん ごまつな パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	とうもろこし しめじ	コッペパン じゃがいも だん粉 ほうろこ 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ	795	33.0	31.9	3.2	
14金	カレーライス(ごはん) 牛乳 ウインナーのたまご巻き 海そうの和え物	豚肉 ウインナー 卵	牛乳 海そうミックス	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	えだまめ もやし	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 塩ドレッシング	806	27.4	23.5	3.3	
17月	麦ごはん 牛乳 いかチヂミ 生揚げのみそ煮 鶏肉とカシューナッツの炒め物	豚肉 鶏肉 生揚げ いか	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	しょうが たまねぎ キャベツ	えだまめ にんにく	米 麦 こんにやく 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	油 カシューナッツ	834	30.6	25.5	2.5	
18火	厚切り食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 パンプキングラタン ミネストローネ オニオンドレッシング和え	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト かぼちゃ	たまねぎ しめじ にんにく	とうもろこし セロリ	食パン 砂糖 米粉マカロ じゃがいも だん粉 小麦粉 小麦粉	油 大豆チョコクリーム オニオンドレッシング バター	844	28.1	31.8	2.7	
19水	食育の日特別メニュー ごはん 牛乳 あじのレモン風味揚げ たまごたっぷりスープ スタミナにんじん 梅ゼリー	あじ 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん パセリ にら ごまつな	たまねぎ とうもろこし たけのこ きくらげ えのきたけ	ねぎ キャベツ にんにく レモン果汁	米 砂糖 でん粉 米粉 はちみつ ゼリー	油 ごま油 ごま 油	854	38.2	24.9	2.7	
20木	ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 さやいんげんのごま和え	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	もやし とうもろこし ごぼう	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 だん粉	油 ごま	782	27.7	23.4	3.1	
21金	コッペパン 牛乳 いかフライ コンスープ ぶどうゼリーポンチ	鶏肉 白いんげん豆 いか	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし りんご缶	えだまめ パイナップル 黄桃缶	コッペパン だん粉 じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油 バター	805	35.6	24.5	2.5	
24月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 麻婆豆腐 メロン	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ メロン	たけのこ ねぎ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	811	30.8	22.5	2.6	
25火	キャロットピラフ 牛乳 クリスピーチキン ツナとポテトのソテー メープルマフィン	豚肉 鶏肉 まぐろ あさり ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン パセリ	たまねぎ えだまめ	とうもろこし にんにく	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 だん粉 砂糖 マフィン	油	858	32.0	28.2	2.8	
26水	テーブルロール 牛乳 オムレツ スパゲッティボロネーゼ アスパラガスのドレッシング和え	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト アスパラガス 青ピーマン	にんにく たまねぎ きゅうり	エリンギ とうもろこし セロリ	テーブルロール スパゲッティ 砂糖	油 野菜ドレッシング	846	37.8	26.3	3.4	
27木	熊本県の郷土料理 ごはん 高菜ふりかけ 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) だご汁	鶏肉 油揚げ かつお節 大豆	牛乳 ししゃも あおさ 煮干し	にんじん だいこん葉 たかな漬	だいこん ねぎ	干ししいたけ	米 すいとん 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	796	29.0	27.2	3.1	
28金	ごはん 牛乳 さばの文化干し のっぺい汁 豚肉とごまつなのおかか炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 生揚げ さば かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 干ししいたけ ねぎ	しめじ エリンギ キャベツ	米 こんにやく さといも でん粉	油 ごま油	785	37.1	25.8	2.1	
									平均栄養量	815	32.6 (16.0%)	26.5 (29.2%)	2.8
									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、梅ゼリー、メープルマフィンは学配です。

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	キャベツ	愛知県、鹿児島県	茨城県、群馬県
パン(小麦粉)	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	だいこん	千葉県	千葉県、青森県、北海道
			ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	ピーマン	茨城県	茨城県
豚肉	千葉県、茨城県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島県	青森県	もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	千葉県、岩手県、宮崎県	千葉県、岩手県	きゅうり	福島県	千葉県
にんじん	徳島県	千葉市、千葉県、青森県	はくさい	茨城県	茨城県、長野県
ごまつな	千葉市	千葉市	じゃがいも	鹿児島県	千葉市、千葉県、熊本県
たまねぎ	北海道	佐賀県、兵庫県、北海道	チンゲンサイ	千葉県、茨城県	—
セロリ	福岡県	長野県、愛知県	メロン	—	千葉県、茨城県
にら	茨城県	千葉県、茨城県、栃木県	清見オレンジ	愛媛県、和歌山県	—
ほうれんそう	千葉県	千葉市	甘夏	熊本県	—

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25日(火)は、令和6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16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 電話 245-5909)