

# 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

— 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)	
3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
4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 はるさめ 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	800	29.2	28.7	2.7
5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 塩肉じゃが 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 こんぶ	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	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
6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 でん粉 はるさめ パン粉 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ	795	33.0	31.9	3.2
7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
10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 是るさめ 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	844	30.2	28.2	2.9
11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 でん粉	油 ごま油 ごま	804	33.4	25.2	2.5
12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
13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
14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 はるさめ パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油 ごま油	793	38.9	31.5	3.3
17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
18火	キャロットピラフ 牛乳 クリスマスチキン 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 トマト アスパラガス 青ピーマン	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 でん粉 砂糖 マフィン	油	858	32.0	28.2	2.8
19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
20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	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 すいとん 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	796	29.0	27.2	3.1
21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
24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
25火	厚切り食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 パンキングラタン 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 いも 小麦粉 でん粉	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
26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 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 ビーフン はちみつ ゼリー	ごま油 ごま 油	854	38.2	24.9	2.7
27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 でん粉	油 ごま	782	27.7	23.4	3.1
28金	コッペパン 牛乳 いかフライ コーンスープ 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 パイン缶 黄桃缶	コッペパン 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
								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、メープルマフィン、梅ゼリーは学配です。

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

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)