平成30年6月分

学校給食献立予定表

― Bコース ―

千葉市こてはし
学校給食センター
☎３０７−８７４０

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)	脂肪 (g)
1	金	白飯、牛乳、さばの竜田揚げ、 かきたま味噌汁、五目きんぴら	さば、豆腐、 ちくわ、卵	牛乳	にんじん、 こまつな	えのきたけ、 ねぎ、ごぼう、 たまねぎ、 しめじ、しょうが	米、砂糖、 でん粉、米粉、 こんにゃく	油、ごま、 ごま油	847	30.5	30.9
4	月	麦飯、牛乳、かに玉、 小松菜と生揚げのオイスターソース煮、 キャベツともやしの中華和え	豚肉、生揚げ、 卵、かに	牛乳	にんじん、 こまつな	しょうが、きゅうり、 たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、もやし、 とうもろこし、 たけのこ、しいたけ	米、麦、砂糖、 こんにゃく、 はるさめ、でん粉	油、ごま油	830	30.8	22.9
5	火	旬の果物を食べよう～メロン～ コッペパン、牛乳、揚げぎょうざ、 ソース焼きそば、メロン	豚肉	牛乳、あおさ	にんじん、 ピーマン、 にら	たまねぎ、 もやし、しょうが、 にんにく、ねぎ、 キャベツ、メロン	コッペパン、 中華めん、 小麦粉、でん粉	油、ごま、 ごま油	819	29.4	28.2
6	水	カレーライス（玄米飯）、牛乳、ツナオムレツ、 キャベツのフレンチドレッシング和え	豚肉、まぐろ、 卵	牛乳、チーズ、 脱脂粉乳	にんじん	にんにく、キャベツ、 しょうが、えだまめ、 たまねぎ、しめじ、 とうもろこし、もやし	米、玄米、 じゃがいも、 でん粉、砂糖	油	850	31.2	25.4
7	木	よくかんで食べよう献立 かみかみご飯、牛乳、 小あじの唐揚げ（2尾）、切干大根の炒め煮	鶏肉、いか、 油揚げ、豚肉、 さつま揚げ	牛乳、小あじ、 こんぶ	にんじん	えだまめ、しょうが、 切干しだいこん、 えのきたけ、 かんぴょう、しいたけ	米、もち米、 砂糖、でん粉	油	786	35.9	24.6
8	金	白飯、牛乳、ハンバーグの照り焼きソースかけ、 じゃがいものうま煮、千草和え	豚肉、卵、 さつま揚げ、 油揚げ	牛乳	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	たまねぎ、 しいたけ、 キャベツ、 もやし、たけのこ	米、じゃがいも、 でん粉、パン粉、 砂糖、はるさめ、 こんにゃく	油、ごま、 ごま油	851	32.2	20.7
11	月	麦飯、牛乳、いわしの梅醤油煮、 根菜ごま汁、しめじ和え	いわし、 豚肉、豆腐、 油揚げ	牛乳	にんじん、 だいこん葉、 こまつな	だいこん、ねぎ、 キャベツ、 ごぼう、しめじ、 もやし、梅干し	米、麦、 砂糖、さといも	油、ごま	814	32.4	24.6
12	火	コッペパン、牛乳、 ウインナーのトマトソースかけ、 コーンクリームシチュー、フルーツポンチ	ウインナー、 鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ、 生クリーム	にんじん、 トマト	たまねぎ、 エリンギ、黄桃缶、 とうもろこし、 パイン缶、りんご缶	コッペパン、 じゃがいも、米粉、 砂糖、ゼリー、 こんにゃくゼリー	バター	857	30.5	33.7
13	水	白飯、大根葉の手作りふりかけ、牛乳、 メンチカツ、いも団子入り味噌汁	豚肉、鶏肉、 油揚げ、 かつお節	牛乳、ちりめん	だいこん葉、 にんじん、 こまつな	だいこん、ねぎ、 えのきたけ、 たまねぎ	米、じゃがいも、 でん粉、小麦粉、 砂糖、パン粉、 こんにゃく	油、ごま、 ごま油	860	32.3	27.4
14	木	厚切り食パン、ブルーベリージャム、牛乳、 鶏肉のバジル焼き、マカロニスープ、 冷凍みかん	鶏肉、豚肉、 ウインナー、 いんげん豆	牛乳、チーズ	にんじん、 バジル	とうもろこし、 レモン果汁、 たまねぎ、みかん、 にんにく、キャベツ	食パン、砂糖、 マカロニ、 ブルーベリージャム		789	34.4	27.5
15	金	チキンライス、牛乳、たらのアーモンドフライ、 わかめのドレッシング和え、ヨーグルト	鶏肉、 ベーコン、 あさり、たら	牛乳、わかめ、 ヨーグルト	にんじん、 トマト	たまねぎ、 とうもろこし、 エリンギ、もやし、 えだまめ、キャベツ	米、砂糖、 パン粉、米粉、 でん粉、もち米	油、ごま、 ごま油、 アーモンド	835	32.3	26.5
18	月	白飯、牛乳、さんまの蒲揚げ、 鶏ごぼう汁、ひじきの炒め煮	さんま、 鶏肉、 油揚げ、豆腐	牛乳、ひじき	にんじん、 こまつな	しょうが、ごぼう、 だいこん、ねぎ、 切干しだいこん	米、砂糖、 こんにゃく、 でん粉	油	858	30.1	29.7
19	火	カルシウムたっぷり献立 玄米飯、牛乳、ししゃもの青のりフライ（2尾）、 じゃがいもの麻婆煮、もやしのナムル	豚肉、大豆、 豆腐	牛乳、ししゃも、 あおさ	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	にんにく、もやし、 ねぎ、しょうが、 エリンギ、 たまねぎ	米、玄米、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも、 でん粉、砂糖	油、ごま油、 ごま	859	31.1	25.6
20	水	千葉でとれる農産物を味わおう 白飯、牛乳、いかの照り焼き、 のっぺい汁、じゃがいもの甘辛炒め	いか、豆腐、 油揚げ、 豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、 だいこん葉	たまねぎ、 しょうが、ごぼう、 だいこん	米、じゃがいも、 でん粉、砂糖、 こんにゃく	油、ごま	787	35.5	19.7
21	木	セルフサンド（薄切り食パン2枚、ポテトコロッケ、 小袋ソース、）、牛乳、ミネストローネ、 野菜とアーモンドのドレッシング和え	ベーコン、 白いんげん豆	牛乳	にんじん、 トマト、パセリ、 こまつな	にんにく、きゅうり、 セロリ、たまねぎ、 とうもろこし、 だいこん、キャベツ	食パン、 じゃがいも、 小麦粉、 砂糖、パン粉	油、 アーモンド、 イタリアンドレッシング	801	25.4	31.8
22	金	食育の日市内共通献立 白飯、牛乳、さばのカレー焼き、 千葉のめぐみたっぷり豚汁、 にんたましりしり、ミニぶどうゼリー	さば、豚肉、 油揚げ、豆腐、 卵	牛乳	にんじん、 こまつな、 さやいんげん	ごぼう、ねぎ、 たまねぎ、 だいこん	米、じゃがいも、 こんにゃく、 ぶどうゼリー	油	846	31.4	29.7
25	月	白飯、牛乳、野菜しんじょのあんかけ、 キャベツと生揚げの味噌煮、 切干大根の和え物	豚肉、 生揚げ、 たら、豆腐	牛乳	にんじん、 かぼちゃ	しょうが、とうもろこし、 たまねぎ、エリンギ、 えのきたけ、きゅうり、 キャベツ、えだまめ、 ごぼう、切干し、だいこん	米、でん粉、 砂糖、パン粉、 こんにゃく、 ながいも	油、ごま、 ドレッシング	849	30.0	23.2
26	火	黒糖パン、牛乳、チキンピカタ、 白いんげん豆のトマト煮、メロン	鶏肉、豚肉、卵、 ベーコン、豆乳、 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ、 キャベツ、 しめじ、メロン	黒糖パン、 じゃがいも、 砂糖、小麦粉、 でん粉	油	833	39.0	27.2
27	水	白飯、牛乳、あじの揚げ煮、 チンゲンサイのスープ、チンジャオロース	あじ、豚肉、 鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ、 ピーマン、 赤ピーマン	たまねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 しいたけ、たけのこ、 きくらげ、とうもろこし	米、はるさめ、 でん粉、砂糖	油、ごま油	782	34.0	20.5
28	木	ぶどうパン、牛乳、厚焼き卵、 けんちんうどん、大豆とじゃこの揚げ煮	卵、鶏肉、 なると、 生揚げ、大豆	牛乳、煮干し	にんじん、 こまつな	ごぼう、 だいこん、 ねぎ	ぶどうパン、 さといも、うどん、 砂糖、でん粉	油、ごま	785	35.2	25.0
29	金	白飯、牛乳、いわしの揚げ玉フライ、 すき焼き煮、野菜ののり和え	いわし、 豚肉、 焼き豆腐	牛乳、のり	にんじん、 こまつな	しめじ、はくさい、 たまねぎ、もやし、 切干しだいこん、 えのきたけ、ねぎ	米、しらたき、 砂糖、焼きふ、 小麦粉、パン粉	油	786	28.5	22.9

・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。
・ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	825	32.0	26.1 (28.5%)
基準量	820	30.0 (25～40ｇ)	27.3 (25～30%)

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

種類	産地	
	5月(実施)	6月(予定)
米	千葉県	千葉県
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
牛乳	千葉県	千葉県
豚肉	千葉県	千葉県
鶏肉	岩手県	岩手県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、徳島県
ねぎ	千葉県	千葉県、茨城県
こまつな	千葉市	千葉市
キャベツ	千葉市、千葉県、愛知県、神奈川県	神奈川県、茨城県
セロリ	静岡県	茨城県、長野県
きゅうり	千葉県	千葉県
赤ピーマン	―	千葉県、高知県
ほうれんそう	千葉県	千葉市
たまねぎ	北海道、佐賀県	茨城県、佐賀県、北海道

種類	産地	
	5月(実施)	6月(予定)
だいこん	千葉県	千葉県、青森県
にら	千葉県、栃木県	栃木県
はくさい	茨城県	茨城県、長野県
もやし	栃木県	栃木県
じゃがいも	北海道、鹿児島県	千葉市、長崎県
ピーマン	茨城県	茨城県
パセリ	千葉県、愛知県	千葉県
チンゲンサイ	千葉市	千葉市、千葉県
大豆もやし	―	栃木県
ミニトマト	千葉県、栃木県	千葉県
メロン	―	千葉県、茨城県
でこぽん	熊本県	―
清見オレンジ	静岡県	―
甘夏	熊本県、愛媛県	―
美生柑	愛媛県	―