

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	麦ごはん 牛乳 かに玉 麻婆豆腐 春雨和え 味付き小魚	豚肉 大豆 豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 かたくちいわし	にんじん ら こまつな	しょうが ねぎ もやし たけのこ かんぴょう 干しいたけ とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	785	32.5	20.0	3.3
4火	コッペパン あんずジャム 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ミートソースペンネ 野菜のドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが たまねぎ キャベツ	米 砂糖 マカロニ あんずジャム	油 マヨネーズ たまねぎドレッシング	857	38.6	29.2	3.4
5水	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 大根と生揚げのキムチ煮 鶏肉と野菜の中華炒め	いか 豚肉 大豆 うずら卵 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	849	35.8	29.1	3.0
6木	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 春雨と肉団子の卵スープ のりごまナムル ミニ牛乳プリン	豚肉 鶏肉 なると 卵	牛乳 のり	にんじん ら ほうれんそう	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 はるさめ 牛乳プリン	ごま油 ごま	780	25.6	22.7	3.0
7金	🍷千葉市産ごまつなを使った献立🍷 五目炊き込みごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) ごまつなとツナの塩こんぶ炒め フルーツミックスゼリー	鶏肉 油揚げ まぐろ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん ごまつな	ごぼう かんぴょう もやし えだまめ	米 もち米 砂糖 パン粉 こんにゃく 小麦粉 ゼリー	油 ごま ごま油	801	29.3	31.8	2.8
10月	ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ どさんこ汁	鶏肉 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 煮干し	にんじん	しょうが だいこん たけのこ ねぎ	米 じゃがいも でん粉 米粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	839	35.4	29.0	2.8
11火	🍷榎森中学校職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 あじフライ タルタルソース ミートボールのトマト煮 小松菜と旬の野菜のソテー	あじ 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ごまつな トマト 青ピーマン さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 タルタルソース	865	34.1	27.2	2.3
12水	黒糖パン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ パンクンシチュー ひじきのカラフル和え	卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき 生クリーム	トマト にんじん かぼちゃ パセリ ごまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター ごま油 ごま	800	31.3	28.3	3.2
13木	ごはん 牛乳 たらもの甘酢あんかけ 生揚げの中華煮 プルコギ	たら 豚肉 うずら卵 いか 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ら	たまねぎ にんにく はくさい ねぎ エリンギ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	874	38.0	29.4	3.0
14金	🍷よくかんで食べよう献立🍷 ごはん 牛乳 さばの文化干し 根菜のみそ汁 切干大根のごま酢和え	さば 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ 切干しだいこん えだまめ	米 こんにゃく さといも 砂糖	油 ごま油 ごま	815	32.6	30.0	2.9
17月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ けんちん汁 アーモンド和え	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう えのきたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉 さといも	油 アーモンド	800	34.6	25.5	2.1
18火	🍷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 ら ごまつな	レモン果汁 とうもろこし えのきたけ ねぎ にんにく	米 でん粉 砂糖 はちみつ ビーファン ゼリー	油 ごま油 ごま	849	38.7	25.0	2.6
19水	ごはん 牛乳 ちくわの磯香天ぷら(2個) すき焼き煮 メロン	ちくわ 豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ えのきたけ メロン	米 小麦粉 しらたき 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	825	33.9	24.6	2.7
20木	厚切り食パン チョココリム 牛乳 マカロニグラタン 豆乳スープ 野菜のオニオンドレッシング和え	鶏肉 大豆 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	食パン 米粉 マカロニ パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 チョココリム	油 バター	801	30.6	28.4	3.4
21金	ごはん 三色そばろ 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ いわし 卵	牛乳	にんじん ごまつな	えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ	米 砂糖 さといも でん粉	油	792	40.6	23.1	2.9
24月	ジャンバラヤ 牛乳 メンチカツ じゃがビー豚ばら炒め ヨーグルト	鶏肉 レンズ豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 青ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ	米 もち玄米 砂糖 パン粉 じゃがいも でん粉	油	832	29.7	30.9	2.4
25火	厚切り食パン いちごジャム 牛乳 ポテトコロッケ チリコンカン 冷凍みかん	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト 龍眼 鮭 鮭	たまねぎ みかん	食パン でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 いちごジャム	油	856	29.8	27.0	3.3
26水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚汁 切干大根の炒め煮	さば 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな ら	だいこん ねぎ ごぼう 切干しだいこん	米 砂糖 こんにゃく さといも	油 ごま油	791	30.8	24.2	2.9
27木	テーブルロール 牛乳 えびかつ 米粉のコーンポタージュ フルーツポンチ	えび 鶏肉 たら 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ ナタデココ	米 もち玄米 砂糖 パン粉 じゃがいも ゼリー	油 バター	852	29.0	31.0	2.9
28金	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き(2尾) 肉じゃが キャベツとわかめの生和え	豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも 砂糖 しらたき	油 ごま油 ごま	784	34.2	22.1	3.2

- ・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。
- ・フルーツミックスゼリー、梅ゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	822	33.3 (16.2%)	26.9 (29.5%)	2.9
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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	千葉県、北海道、埼玉、茨城県、群馬	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	千葉県	ピーマン	茨城県	茨城県
鶏肉	千葉県、茨城県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島	青森県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉県、岩手県、宮崎	千葉県、岩手県	きゅうり	福島県	千葉県
ごまつな	徳島県	千葉市、千葉県、青森	はくさい	茨城県	茨城県、長野県
たまねぎ	千葉市	千葉市	じゃがいも	鹿児島県	千葉市、千葉県、熊本
セロリ	北海道	佐賀県、兵庫県、北海道	チンゲンサイ	千葉県、茨城県	—
ら	福岡県	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	清見オレンジ	愛媛県、和歌山	—
		千葉市	甘夏	熊本	—

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)