

学校給食献立予定表

— 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 さばのねぎみそ焼き すき焼き煮 ミニトマト(2個)	さば 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん トマト	エリンギ はくさい ねぎ えのきたけ たまねぎ しめじ	米 しらたき 砂糖 焼きふ	油 ごま油	833	32.0	28.2	2.8
4火	㊦よくかんで食べよう献立㊧ ごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 根菜ごま汁 ひじきのカプahl和え 小袋大豆	いわし 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	梅干し だいこん もやし ねぎ えだまめ	米 さといも こんにゃく 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	820	35.6	23.6	3.6
5水	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 とんかつ 海そうの和え物	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 海そうミックス	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	油	841	29.2	25.6	2.9
6木	ごはん のり佃煮 牛乳 あじの揚げ煮 具汁 冷凍みかん	あじ 鶏肉 生揚げ 大豆 豆乳	牛乳 のり	にんじん	ねぎ だいこん かんぴょう みかん	米 さといも 砂糖 でん粉	油	797	36.7	18.1	2.7
7金	黒糖パン 牛乳 野菜のかき揚げ ちゃんこうどん 夏みかんの缶詰	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん こまつな しゅんぎく	しめじ だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ 夏みかん缶	黒糖パン さといも うどん 小麦粉 でん粉	油	856	31.2	35.8	3.3
10月	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 かぼちゃグラタン ミネストローネ 野菜のごまドレッシング和え	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	にんにく もやし セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 チョコクリーム 小麦粉	油 バター ごまドレッシング	811	29.6	30.4	2.9
11火	ごはん 韓国のり 牛乳 揚げ鶏のねぎソースかけ 中華コンスープ アップルシャーベット	鶏肉 卵 ベーコン 大豆	牛乳 のり	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ ねぎ とうもろこし	米 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	871	35.9	27.2	2.1
12水	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のごま和え	ししゃも 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	872	35.5	25.3	3.4
13木	テーブルロール 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ABCスープ ナタデココポンチ	豚肉 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな トマト	えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ りんご缶 みかん缶 ナタデココ 黄桃缶	テーブルロール 砂糖 マカロニ じゃがいも パン粉 セリー	油	847	34.6	25.5	3.7
14金	麦ごはん 三色そぼろ 牛乳 さんまの塩焼き 豚汁	さんま 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ えだまめ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖	油	877	38.2	30.7	3.7
17月	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 メンチカツのソースかけ 新たまねぎのみそ汁 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	米 でん粉 パン粉	油 ごま	819	27.9	23.2	2.9
18火	㊦食育の日 市内共通献立㊧ ぶどうパン 牛乳 さいのアーモンドフライにんじんタルタルソースかけ 千葉にんじんとあさりのスープ 小松菜のり小魚	さけ 鶏肉 白いんげん豆 あさり	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ メロン	ぶどうパン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油 アーモンド オリーブオイル	846	36.0	30.3	2.7
19水	ひじきごはん 牛乳 さばのカレー焼き 切干大根の和え物 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さば	牛乳 ひじき ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ えだまめ 切干しだいこん とうもろこし	米 もち米 砂糖	ごま油 ごま	800	28.9	30.1	2.6
20木	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 小松菜ときのこのスパゲッティ ミニトマト(2個)	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん こまつな トマト	にんにく エリンギ たまねぎ しめじ えのきたけ	ソフトフランス スパゲッティ 砂糖	油	800	38.0	26.1	4.0
21金	ごはん 牛乳 かに玉 麻婆豆腐 アップルシャーベット	豚肉 大豆 卵 豆腐 かに	牛乳	にんじん にら	しょうが たけのこ にんにく たまねぎ かんぴょう ねぎ しいたけ りんご	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	796	34.6	20.2	2.3
24月	チキンライス 牛乳 チーズオムレツ アスパラガスとコーンのソテー はちみつレモンゼリー	鶏肉 ひよこ豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ えだまめ エリンギ とうもろこし	米 砂糖 はちみつレモンゼリー	油	829	29.7	22.5	2.6
25火	ごはん スティック納豆 牛乳 焼きししゃも(2尾) 豆腐とわかめのみそ汁 筑前煮	鶏肉 油揚げ 豆腐 納豆	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん だいこん葉	たまねぎ ねぎ えのきたけ 干しいたけ だいこん えだまめ	米 砂糖 じゃがいも さといも こんにゃく	油	839	36.7	24.8	4.2
26水	セルフサンド(コッペパンズ ポテトロッケのソースかけ) 牛乳 豆乳野菜スープ アセロラポンチ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん缶 黄桃缶 パイ缶 りんご缶 アセロラ果汁	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 セリー	油	854	27.3	27.3	3.1
27木	ごはん 牛乳 さんまのごまフライ けんちん汁 千草和え 麦芽ゼリー	さんま 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉 ほうれん草	もやし だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ	米 こんにゃく パン粉 小麦粉 はるさめ 砂糖 麦芽ゼリー	油 ごま	873	28.9	27.7	2.7
28金	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) ワナタンスープ ナムル	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい たまねぎ かんぴょう もやし ねぎ とうもろこし	米 ワナタン 砂糖 パン粉	油 ごま	835	30.7	19.9	2.9

- ・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、はちみつレモンゼリー、スティック納豆、麦芽ゼリーは学配です。

平均栄養量	836	32.9 (15.7%)	26.1 (28.1%)	3.1
基準量	830	13~20%	25~30%	2.5g未満

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		種類	産地	
	5月(実施)	6月(予定)		5月(実施)	6月(予定)
米	千葉県	千葉県	はくさい	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	じゃがいも	熊本県、長崎県、鹿児島県	長崎県
牛乳	千葉県	千葉県	青ピーマン	茨城県	茨城県
豚肉	神奈川県、埼玉県、茨城県	千葉県	ミニトマト	—	千葉県
鶏肉	岩手県、青森県	千葉県、岩手県	パセリ	千葉市、千葉県	千葉県
鶏卵	岩手県	岩手県	きゅうり	—	千葉県、群馬県
にんじん	徳島県	千葉市	ほうれん草	千葉市、千葉県	千葉県
ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県	赤ピーマン	高知県	高知県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	にら	栃木県	栃木県
キャベツ	愛知県、鹿児島県	千葉県、茨城県、群馬県	セロリ	茨城県、静岡県	茨城県、静岡県、長野県
たまねぎ	北海道、佐賀県	千葉県	甘夏	愛媛県	—
だいこん	千葉県	千葉県、青森県	美生柑	愛媛県	—
			メロン	—	千葉県、茨城県、熊本県

※6月25日(火)は、4・5月分の給食費・学校徴収金の振替日です。残高の確認をお願いします。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 245-5909)