

学校給食献立予定表

— 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	ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 八宝豆腐 切干大根の和え物	鶏肉 豚肉 豆腐 いか うずら卵	牛乳 のり	にんじん	干しいたけ もやし たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり ねぎ 切干しだいこん にら キャベツ えだまめ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	837	34.2	25.5	3.2
4火	黒糖パン 牛乳 野菜のかき揚げ けんちんうどん キャベツと生揚げのみそ炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 生揚げ なると 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉 ゆんぎく	キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう	黒糖パン 砂糖 さといも うどん こんにやく でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	845	33.1	34.5	3.2
5水	高菜とじゃこのごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き ひじきの煮物 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さば 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん たかな漬 さやいんげん	かんぴょう ねぎ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 こんにやく	油 ごま油	828	34.2	29.4	3.5
6木	テーブルロール 牛乳 メンチカツ ポテトポタージュ アスパラガスとアーモンドのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ	テーブルロール 米粉 じゃがいも パン粉 でん粉	油 バター アーモンド コンドレッシング	838	33.8	36.5	3.3
7金	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 ハムチーズピカタ 海そうと大根のドレッシング和え	卵 ハム 豚肉 豆腐	牛乳 海そうミックス チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	米 じゃがいも	油	825	28.4	24.5	3.5
10月	◎よくかんで食べよう献立◎ 麦ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 ししゃもの天ぷら(2尾) 根菜汁	鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ ひじき	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 さといも うどん こんにやく 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	824	31.5	25.2	3.3
11火	セルフサンド(薄切り食パン(2枚) ハンバーグのマスタードソースかけ) 牛乳 ポークビーンズ 野菜のごまドレッシング和え	卵 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし とうもろこし	食パン パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごまドレッシング	861	38.4	27.5	4.5
12水	ごはん 牛乳 いわしの揚げ玉フライ すき焼きのり and 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 たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい もやし 切干しだいこん	米 しらたき 砂糖 小麦粉 パン粉 焼きふ	油	808	30.4	24.3	2.4
13木	ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 中華コンスープ チンジャオロースー はちみつレモンゼリー	卵 かに 鶏肉 なた 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい とうもろこし しめじ たけのこ ししいたけ	米 砂糖 でん粉 はちみつレモンゼリー	ごま油 ごま	864	30.1	20.1	3.7
14金	☆食育の日 市内共通献立☆ ぶどうパン 牛乳 さげ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 メロン 青のり小魚	さげ 鶏肉 白いんげん豆 あさり	牛乳 かたくちいわし 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 砂糖 パン粉 小麦粉	油 アーモンド オリーブオイル	859	35.9	32.4	3.2
17月	ジャンバラヤ 牛乳 コロッケ 小松菜とエリンギのソテー アセロラゼリー	ひよこ豆 ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ エリンギ	米 玄米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 マカロニ アセロラゼリー	油	847	27.5	27.6	3.0
18火	旬のじゃがいもを食べよう ごはん そぼろにんじん 牛乳 さばのカレー焼き じゃがいものうま煮	さば 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ	米 じゃがいも こんにやく しらたき 砂糖	油	879	33.2	29.0	3.2
19水	コッペパン あんずジャム 牛乳 チキンナゲット(2個) スパゲッティミートソース ひじきのさっぱり和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト ピーマン	セロリ たまねぎ エリンギ もやし きゅうり とうもろこし	コッペパン あんずジャム スパゲッティ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油	859	35.2	24.7	3.9
20木	ごはん 牛乳 さんまの蒲揚げ 呉汁 野菜のたまご炒め	さんま 豆腐 大豆 豆腐 卵	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油	858	31.8	29.4	3.3
21金	ごはん 韓国のり 牛乳 チヂミ キムチと豆腐のスープ チャブチ	鶏肉 豆腐 豚肉 おから	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな にら	だいこん はくさい もやし たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ 干しいたけ	米 でん粉 米粉 じゃがいも はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	797	26.1	21.2	3.2
24月	◆魚を食べよう◆ 麦ごはん 牛乳 あじの西京みそ焼き 白玉汁 ごま和え ミニ牛乳プリン	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな	えのきたけ だいこん もやし ねぎ キャベツ 切干しだいこん	米 麦 白玉もち 砂糖 こんにやく 牛乳プリン	油 ごま	867	35.8	24.5	2.4
25火	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 スコッチエッグ 白いんげん豆のカレースープ いちごゼリーポンチ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	セロリ レモン果汁 たまねぎ 黄桃缶 エリンギ キャベツ りんご缶 キャベツ	食パン パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも セリ ブルーベリージャム	油	827	30.0	21.2	3.6
26水	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 生揚げの中華煮 ビーフソテー	鶏肉 なた うずら卵 生揚げ いか	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん ピーマン	たけのこ 干しいたけ たまねぎ はくさい キャベツ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 ビーフン	油 ごま油	873	33.7	25.8	3.4
27木	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 鶏肉のバジル焼き わかめのレモンドレッシング和え	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん バジル トマト	レモン果汁 たまねぎ エリンギ しめじ とうもろこし りんご缶 キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油	868	35.6	24.9	2.4
28金	ごはん 小袋納豆 牛乳 いわしの梅煮 豚汁 冷凍みかん	納豆 いわし 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉	ねぎ だいこん みかん 梅干し	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	油	796	32.3	20.3	3.3

・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。

・はちみつレモンゼリー、ヨーグルト、小袋納豆、アセロラゼリーは学配です。

平均栄養量	843	32.6 (15.5%)	26.4 (28.2%)	3.3
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	ほうれんそう	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)