

学校給食献立予定表

千葉県こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和8年5月分

—Aコース—

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量		
			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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			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		
1	金	ごはん たまご入り三色そばろ 牛乳 さけフライのオーロラソースかけ なめこのみそ汁	豚肉 卵	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ	米 砂糖		809 32.6 27.1 2.8	
7	木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 豚肉と大根の煮物 キャベツのマリネ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが たまねぎ だいこん	砂糖 でん粉 こんにやく 砂糖 さといも じゃがいも		790 28.8 24.5 3.1	
8	金	薄切り食パン えびかつ タルタルソース 牛乳 チリコンカン ぶどうゼリーポンチ	えび たら	脱脂粉乳		たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	マーガリン 油 タルタルソース	865 33.1 28.3 3.4	
11	月	ごはん シーフードカレー 牛乳 オムレツ ひじきのカラフルあえ	豚肉 えび いか あさり	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	油	791 28.1 21.5 2.5	
12	火	体育祭応援献立								
		高菜とじゃこのごはん 牛乳 かつおのメンチカツ おひたし はちみつレモンゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん たかな漬	ねぎ たまねぎ しょうが もやし しめじ レモン果汁	砂糖 米 玄米	ごま油	808 28.7 26.3 3.0	
13	水	コッパパン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 焼きうどん 厚焼き卵 香味あえ	きな粉	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖 砂糖	マーガリン 油	810 29.5 36.5 3.2	
14	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ けんちん汁 抹茶りんかけ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう はくさい ねぎ キャベツ	米 でん粉 砂糖	油 油	796 33.2 26.1 2.4	
15	金	麦ごはん 牛乳 春巻き 具だくさん中華煮 パンサンスー		牛乳			米 麦			
		麦ごはん 牛乳 コーヒー牛乳の素 さわらのカレー焼き がめ煮 もやしの磯あえ		牛乳			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 はるさめ	油	808 26.6 23.4 2.9	
18	月	福岡県郷土料理「がめ煮」								
		麦ごはん 牛乳 コーヒー牛乳の素 さわらのカレー焼き がめ煮 もやしの磯あえ		牛乳			米 麦 砂糖			
		麦ごはん 牛乳 コーヒー牛乳の素 さわらのカレー焼き がめ煮 もやしの磯あえ	さわら		にんじん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん ねぎ	さといも こんにやく 砂糖	油	795 30.7 22.6 3.0	
		麦ごはん 牛乳 コーヒー牛乳の素 さわらのカレー焼き がめ煮 もやしの磯あえ	鶏肉		にんじん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん ねぎ	さといも こんにやく 砂糖	油		
		麦ごはん 牛乳 コーヒー牛乳の素 さわらのカレー焼き がめ煮 もやしの磯あえ	のり		こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
19	火	ごはん 親子丼の具 牛乳 ほっけの一夜干し ごまあえ	鶏肉 卵 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	米 しらたき 砂糖	油	790 38.1 27.3 3.1	
		ごはん 親子丼の具 牛乳 ほっけの一夜干し ごまあえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま		

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量		
			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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			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		
20	水	コッペパン 牛乳 野菜コロッケ 小袋ソース 豆乳シチュー たまねぎのソテー		脱脂粉乳 牛乳		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	マーガリン 油 マーガリン	846 30.1 31.5 3.4
21	木	ごはん スタミナ丼の具 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 河内晩柑	豚肉			にんじん いら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	米 しらたき 砂糖	油 ごま	812 32.7 30.3 2.3
22	金	ごはん 牛乳 いかチヂミ くきわかめと卵のスープ キャベツと生揚げのホイコーロー		牛乳		いら	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	油	802 28.2 31.4 2.2
25	月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 春雨のみそスープ キムタクいため		牛乳		いら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	米 でん粉 小麦粉	ごま油 油	795 28.8 23.6 2.9
26	火	ひじきの炊き込みごはん 牛乳 あじフライのソースかけ 野菜のドレッシングあえ ヨーグルト	豚肉 大豆 油揚げ	ひじき		にんじん	しめじ えだまめ	こんにゃく 砂糖 米 玄米	ごま	797 33.3 28.0 3.0
27	水	背割りコッペパン ウインナーのバーベキューソースかけ 牛乳 ポトフ コーンときのこのいため物		脱脂粉乳			にんにく しょうが たまねぎ りんご缶 レモン果汁	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖	マーガリン 油	838 35.4 34.3 3.4
28	木	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 新たまねぎのみそ汁 大豆の甘辛煮		牛乳				米 パン粉 小麦粉	油	789 30.2 23.8 3.1
29	金	ごはん 牛乳 かき揚げ かぶのそぼろ煮 生揚げのみそいため		牛乳		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	792 32.2 23.6 1.8

・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、ヨーグルトは学配です。
・主な材料名を掲載しています。食物アレルギーに関する食品は、該当者に配付している詳細な献立表でご確認ください。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	807
たんぱく質(g)	13~20%	31.1(15.4%)
脂質(g)	20~30%	27.2(30.4%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

種 類	産 地		種 類	産 地	
	3月(実施)	5月(予定)		3月(実施)	5月(予定)
米	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、青森県
パン(小麦粉)	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	ねぎ	千葉県、茨城県、埼玉県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	キャベツ	愛知県	千葉県、神奈川県、愛知県、茨城県
豚肉	千葉県、栃木県、岩手県、青森県	青森県	たまねぎ	北海道	千葉県、佐賀県、北海道
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	もやし	栃木県	栃木県
鶏卵	千葉県	千葉県	セロリ	千葉県、愛知県、茨城県	静岡県
にんじん	千葉市	千葉市、千葉県、徳島県	じゃがいも	北海道	長崎県、鹿児島県
ほうれんそう	千葉県、茨城県	千葉県	かぶ	千葉県	千葉県
いら	栃木県	千葉県、栃木県、茨城県	ごぼう	—	長崎県
こまつな	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県	千葉県、茨城県、群馬県、長野県
青ピーマン	茨城県	茨城県	きゅうり	—	千葉県、茨城県、群馬県
赤ピーマン	—	高知県	デコポン	熊本県	—
チンゲンサイ	—	茨城県	しらぬひ	熊本県	—
			河内晩柑	—	和歌山県、愛媛県、熊本県