

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

— B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	福岡県郷土料理「がめ煮」								
	麦ごはん					米 麦		795 30.7 22.6 3.0	
	牛乳		牛乳				砂糖		
	コーヒー牛乳の素								
	さわらのカレー焼き	さわら			たまねぎ				
がめ煮	鶏肉			にんじん	ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん ねぎ	さといも こんにゃく 砂糖	油		
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		
7 木	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	846 30.1 31.5 3.4	
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン		
	小袋ソース								
	豆乳シチュー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳		にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	米粉 じゃがいも	マーガリン		
たまねぎのソテー	ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ			油		
8 金	ごはん					米		790 38.1 27.3 3.1	
	親子丼の具	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	しらたき 砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	ほっけの一夜干し	ほっけ							
ごまあえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま			
11 月	ごはん					米		795 28.8 23.6 2.9	
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でん粉 小麦粉	ごま油 油		
	春雨のみそスープ	鶏肉		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ めんま ねぎ	はるさめ	ごま油		
キムタクいため	豚肉		にんじん こまつな	にんにく しょうが 切干しだいこん たくあん漬 はくさいキムチ もやし	砂糖 でん粉				
12 火	ごはん					米		796 33.2 26.1 2.4	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグのきのこソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ しめじ	でん粉 砂糖	油		
	けんちん汁	鶏肉		にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ キャベツ	さといも こんにゃく	油		
抹茶りんかけ	大豆				砂糖				
13 水	ごはん					米		789 30.2 23.8 3.1	
	牛乳		牛乳						
	ししゃもの青のりフライ(2尾)		ししゃも あおのり			パン粉 小麦粉	油		
	新たまねぎのみそ汁		いわし粉	にんじん だいこん葉	たまねぎ だいこん えのきたけ	じゃがいも			
大豆の甘辛煮	豚肉 大豆		にんじん	しょうが えだまめ	こんにゃく 砂糖				
14 木	体育祭応援献立								
	高菜とじゃこのごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	ちりめんじゃこ	にんじん たかな漬	ねぎ	砂糖 米 玄米	ごま油	808 28.7 26.3 3.0	
	牛乳		牛乳						
	かつおのメンチカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	油		
	おひたし			こまつな にんじん	もやし しめじ				
はちみつレモンゼリー				レモン果汁	水あめ はちみつ				
15 金	背割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	838 35.4 34.3 3.4	
	ウインナーのバーベキューソースかけ	ウインナー			にんにく しょうが たまねぎ りんご缶 レモン果汁	砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	ポトフ	鶏肉 レンズ豆 大豆		にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	砂糖 じゃがいも	油		
コーンときのこのいため物			にんじん こまつな	とうもろこし しめじ		油			
18 月	ごはん					米		809 32.6 27.1 2.8	
	たまご入り三色そぼろ	豚肉 卵		にんじん	しょうが えだまめ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	さけフライのオーロラソースかけ	さけ				小麦粉 パン粉 砂糖	油 マヨネーズ		
なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん なめこ ねぎ	こんにゃく				
19 火	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	865 33.1 28.3 3.4	
	えびかつ	えび たら			たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉	油		
	タルタルソース						タルタルソース		
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	豚肉 大豆 赤いんげん豆		にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖 じゃがいも			
ぶどうゼリーポンチ	豆乳	寒天			りんご果汁 ぶどう果汁 黄桃缶 もも果汁 りんご缶 ナタデココ	砂糖			

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	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 豚肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし えだまめ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖 さといも じゃがいも 砂糖		790 28.8 24.5 3.1
21	木	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	いか 鶏肉 卵 豚肉 生揚げ	牛乳	にら にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖 でん粉	油 油 ごま ごま油 ごま油	802 28.2 31.4 2.2
22	金	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	牛乳 ししゃも	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ かわちばんかん	米 しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま 油	812 32.7 30.3 2.3
25	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 砂糖	油 油 ごま油	791 28.1 21.5 2.5
26	火	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 にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう たまねぎ だいこん 干ししいたけ かぶ えだまめ たまねぎ	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖 砂糖 でん粉	油 油 ごま	792 32.2 23.6 1.8
27	水	麦ごはん 牛乳 春巻き 具だくさん中華煮 バンサンスー		牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが 干ししいたけ にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ たけのこ はくさい キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 はるさめ 砂糖 でん粉 はるさめ 砂糖	油 油 ごま油 ごま ごま油	808 26.6 23.4 2.9
28	木	コッペパン 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 いわし粉	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし キャベツ もやし しょうが にんにく	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 うどん 砂糖 でん粉 砂糖	マーガリン 油 油 ごま油 ごま	810 29.5 36.5 3.2
29	金	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 あじ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん こまつな	しめじ えだまめ キャベツ もやし しょうが	こんにゃく 砂糖 米 玄米 パン粉 砂糖 砂糖	ごま 油 ごま油	797 33.3 28.0 3.0

・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
にら	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	—	—	—
チンゲンサイ	—	茨城県	デコポン	熊本県	—
			しらぬひ	熊本県	—
			河内晩柑	—	和歌山県、愛媛県、熊本県