

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) 脂質(g) 食塩相当量(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	
	体育祭応援献立							
1 金	たけのこごはん	豚肉 油揚げ	ちりめんじゃこ いわし粉 牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ	米 もち米 砂糖	油	791
	牛乳							34.7
	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	26.9
	切干大根の卵いため	凍り豆腐 かまぼこ 卵		にんじん だいこん葉	切干しだいこん エリンギ	砂糖	ごま油 油	3.2
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
7 木	ごはん					米		781
	牛乳		牛乳					29.6
	オムレツ	卵				砂糖	油	22.4
	ハッシュドチキン	鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも	油	2.7
	ひじきのカラフルあえ		ひじき	こまつな にんじん	もやし えだまめ しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
8 金	ごはん					米		818
	牛乳		牛乳					29.2
	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	26.3
	いも団子汁	豚肉 油揚げ	いわし粉	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ごぼう はくさい ねぎ	こんにゃく じゃがいも 小麦粉	油	3.1
	細切り昆布のいり煮	ちくわ	こんぶ	にんじん	えだまめ	砂糖	油	
11 月	コッパパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	809
	牛乳		牛乳					33.3
	コーングラタン		牛乳 チーズ		とうもろこし たまねぎ	マカロニ 小麦粉	バター 油	30.9
	ミートボールのトマト煮	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	砂糖 米粉マカロニ でん粉	油	3.3
	キャベツのあえ物		くさわかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
12 火	カレーピラフ	鶏肉 レンズ豆		にんじん 黄ピーマン 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし えだまめ	米 玄米 麦 砂糖	油	785
	牛乳		牛乳					29.4
	さけのフライ	さけ				パン粉 小麦粉	油	26.1
	にんじんの卵いため	豚肉 卵		にんじん だいこん葉	たまねぎ		ごま油 油	2.4
	フルーツミックスゼリー				りんご果汁 ぶどう果汁 パイナップル果汁 もも果汁	砂糖		
13 水	麦ごはん					米 麦		784
	牛乳		牛乳					34.9
	中華卵焼き	卵 かまぼこ		にんじん	ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく はくさい たまねぎ	でん粉 砂糖	油	22.9
	野菜のみそスープ	豚肉 大豆		にんじん にら	とうもろこし もやし しょうが ねぎ きくらげ	はるさめ	ごま ごま油	2.8
	鶏肉の黒酢いため	鶏肉 生揚げ		にんじん こまつな	キャベツ	砂糖 でん粉	ごま油	
	大豆ふりかけ	大豆	のり			砂糖	ごま	
14 木	コッパパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	783
	牛乳		牛乳					34.8
	チキンチーズ焼き	鶏肉 豚肉 ベーコン	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	27.3
	キャベツの豆乳スープ	豆乳 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油	3.0
	ゼリーポンチ				ぶどう果汁 みかん果汁	砂糖		
15 金	麦ごはん					米 麦		784
	牛乳		牛乳					31.4
	つくねのごまみそたれかけ	鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	ごま	24.1
	しょうがけんちん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	いわし粉	にんじん だいこん葉	干しいたけ ねぎ しょうが	じゃがいも	ごま油	2.4
	のりあえ		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		
18 月	ごはん					米		782
	牛乳		牛乳					26.4
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	油	24.7
	中華卵スープ	豚肉 なると 豆腐 卵		にんじん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし たけのこ きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	2.7
	切干大根のピリ辛あえ			にんじん	切干しだいこん もやし えだまめ しょうが にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		
19 火	ごはん					米		786
	牛乳		牛乳					33.7
	あじのゆずみそかけ	あじ			ゆず果汁	砂糖		18.7
	白玉汁	鶏肉	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	砂糖 さといも もち	油	2.9
	こんにゃくの甘辛いため	さつま揚げ 油揚げ			しめじ	こんにゃく 砂糖	ごま油	
20 水	コッパパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	799
	牛乳		牛乳					39.9
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく みかん オレンジ 夏みかん	水あめ 砂糖		25.2
	じゃがいものポタージュ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油 バター	3.1
	カスレ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ		油	
	チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		

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)
		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	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21 木	ごはん 牛乳 ひよこ豆のガーリック揚げ 鶏すき煮 ごまみそあえ	ひよこ豆 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 いわし粉	にんじん こまつな にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ はくさい しめじ キャベツ もやし とうもろこし	米 でん粉 焼きふ 砂糖 砂糖	油 油 ごま	783 31.7 21.5 2.2
22 金	厚切り食パン 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ 豆乳カレースープ バターしょうゆポテト	鶏肉 豚肉 豚肉 大豆 いんげん豆 レンズ豆 豆乳 ウインナー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ しめじ たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 でん粉 米粉 じゃがいも	マーガリン 油 油 油 バター	868 39.0 34.2 3.2
25 月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 キャベツたっぷりごま豚汁 五目さんぴら	卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 いわし粉	にんじん こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ ごぼう れんこん	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	786 30.0 26.6 3.1
26 火	厚切り食パン 牛乳 たらのフライ ミネストローネ 河内晩柑 ミルククリーム	たら 鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 レンズ豆	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ かわちばんかん	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油 油	851 31.6 32.8 3.2
27 水	麦ごはん 牛乳 ミートボールのチリソースかけ ビーフンスープ 野菜の中華あえ	鶏肉 豚肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ きくらげ とうもろこし キャベツ しめじ もやし にんにく	米 麦 でん粉 砂糖 ビーフン でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま	783 29.4 23.9 2.8
28 木	コッペパン 牛乳 野菜かき揚げ 煮込みうどん 大豆のしぐれ煮	かまぼこ 鶏肉 豚肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 こんぶ いわし粉	にんじん しゅんぎく にんじん だいこん葉 にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい だいこん ねぎ にんにく たまねぎ しょうが	小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉 砂糖 うどん こんにゃく 砂糖	マーガリン 油 油 油	787 32.6 27.4 3.2
29 金	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) チキンカレー わかめのあえ物	鶏肉 大豆	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし だいこん とうもろこし にんにく	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 油 ごま油 ごま	811 28.6 25.4 2.8

・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。
・ヨーグルト、フルーツミックスゼリーは学配です。
・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	798
たんぱく質(g)	13~20%	32.2(16.1%)
脂質(g)	20~30%	26.0(29.3%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.9

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	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