

# 学校給食献立予定表

千葉県ではし  
学校給食センター  
☎307-8740

令和8年6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 月	ごはん 牛乳 かつおコロッケ 豆乳坦々スープ 鶏肉と野菜の中華いため		牛乳		たまねぎ たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ しょうが にんにく	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 はるさめ 砂糖	油 マヨネーズ 油 ごま ごま 油 ごま油	790 29.8 29.5 2.5	
2 火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き じゃがいもの五目煮 もやしのごまドレッシングあえ	さわら 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし とうもろこし	米 砂糖 こんにゃく でん粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	793 37.9 22.7 2.3	
3 水	ごはん 牛乳 鶏つくね 肉じゃが キャベツと春雨のいため物	鶏肉 豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 しらたき はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	803 31.6 24.4 2.5	
4 木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 バジルチキン ミートボールシチュー 手作りオニオンドレッシングあえ		脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム	バジル パセリ にんじん ほうれんそう ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 水あめ 小麦粉 じゃがいも 米粉 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖	マーガリン オリーブ油 油 油	802 40.3 24.9 3.4	
千葉県開府900年記念給食									
5 金	ごはん 焼きのり 牛乳 いわしのカリカリフライ 紅白もち汁 ゆかりあえ いちごゼリー		のり 牛乳			米 パン粉 小麦粉 砂糖 コーンフレーク でん粉 もち はるさめ 砂糖	油 油	807 28.7 21.5 2.4	
世界の料理を味わう献立 (韓国)									
8 月	ごはん 牛乳 ヤンニョムフィッシュ スンドゥブチゲ ナムル	たら 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ しょうが はくさいキムチ もやし キャベツ	米 砂糖 水あめ でん粉 韓国もち じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま	794 32.5 21.8 3.1	
よくかんで食べよう献立									
9 火	キムタクごはん 牛乳 カレーコロッケ 生揚げのオイスターソース煮 アーモンド	豚肉 鶏肉 豆腐 豚肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん にんじん にんじん こまつな ピーマン	ねぎ たまねぎ 切干しだいこん たくあん漬 はくさいキムチ たまねぎ 干ししいたけ しょうが たまねぎ	米 玄米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉	油 ごま 油 油 アーモンド	840 29.1 31.4 2.9	
10 水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのごまあんかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜の手作りドレッシングあえ	鶏肉 豆腐 豚肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 砂糖 でん粉 じゃがいも でん粉 しらたき 砂糖 砂糖	油 ごま 油 油	780 32.8 22.7 2.9	
11 木	スパイシーピラフ 牛乳 メンチカツ ツナとポテトのソテー ヨーグルト	鶏肉 ひよこ豆 豚肉 鶏肉 まぐろ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ しょうが たまねぎ たまねぎ とうもろこし	米 玄米 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 油	790 29.5 26.1 2.5	
岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」									
12 金	ごはん 牛乳 焼きししゃも (2尾) 生揚げのカレー煮 鶏ちゃん		牛乳 ししゃも	にんじん にんじん いら	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 でん粉	油 油	787 38.2 24.7 2.4	
15 月	ゴッパパン 大豆ミルククリーム 牛乳 チーズオムレツ スパゲッティボロネーゼ キャベツのレモンドレッシングあえ		脱脂粉乳 全粉乳 牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン にんじん	セロリ たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし レモン果汁	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 砂糖 スパゲッティ 砂糖	マーガリン 油 油 油	853 37.0 31.2 3.5	
16 火	麦ごはん 肉みそ丼の具 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら じゃがいもの甘辛いため	豚肉 大豆 かまぼこ 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ 干ししいたけ しょうが たまねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 油 ごま	841 31.9 24.7 2.5	

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		
17 水	千葉県でとれる野菜を知ろうーこまつなー ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 生揚げのマーボー煮 こまつなの中華あえ	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん いら こまつな にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ にんにく もやし キャベツ えのきたけ しょうが	米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	860 34.8 28.6 2.9	
18 木	食育の日特別メニュー ごはん 牛乳 さばの甘から揚げ だしのうまみたっぷりみそ汁 にんじんのオイスターソースいため	さば 鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 油 ごま ごま油	838 36.5 31.8 2.6	
19 金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 鶏すき焼き煮 もやしのごま酢あえ	卵 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん わかめ こまつな にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉 しらたき 砂糖 砂糖	油 油 ごま	786 30.3 30.1 2.5	
22 月	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 中華スープ 生揚げの肉みそいため	豚肉 鶏肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	いら にんじん こまつな にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 はるさめ パン粉 でん粉 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油 ごま 油	780 29.3 25.7 2.6	
23 火	薄切り食パン ハンバーグのトマトソースかけ 牛乳 ABCスープ ポテトのガーリック揚げ	豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	マーガリン 油 油	807 33.0 30.6 3.3	
24 水	麦ごはん チキンカレー 牛乳 ひじきのカラフルあえ メロン	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし えだまめ メロン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	795 25.8 20.7 2.1	
25 木	ごはん 牛乳 根菜みそ汁 てりやきミートボール(6個程度) こまつなとツナのマヨたまいため	生揚げ 鶏肉 豚肉 まぐろ 卵	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉 こまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 マヨネーズ	786 28.0 29.7 2.8	
26 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 ごまあえ	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	781 30.6 30.0 2.6	
29 月	ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ わかめのみそ汁 豚肉と昆布のいり煮	あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん だいこん葉 にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	米 パン粉 でん粉 しらたき 砂糖	油 油 ごま	786 32.9 25.7 2.9	
30 火	薄切り食パン えびかつ タルタルソース 牛乳 ポークビーンズ ナタデココポンチ	えび たら 豚肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ エリンギ にんにく りんご缶 黄桃缶 ナタデココ ぶどう果汁 オレンジ果汁 グレープフルーツ果汁 レモン果汁	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 砂糖 水あめ	マーガリン 油 タルタルソース 油	849 31.7 27.5 3.5	

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。  
いちごゼリー、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%	32.4(16.1%)
脂質(g)	20~30%	26.6(29.7%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

種 類	産 地		種 類	産 地	
	4月(実施)	6月(予定)		4月(実施)	6月(予定)
米	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、茨城県	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	きゅうり	群馬県	千葉県、群馬県、埼玉県、福島県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県
豚肉	青森県、群馬県、茨城県	青森県	キャベツ	愛知県、神奈川県	千葉県、茨城県、群馬県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	たまねぎ	北海道、長崎県	佐賀県
鶏卵	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	徳島県	千葉県	大豆もやし	—	栃木県
こまつな	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県	千葉県、茨城県、群馬県、長野県
いら	栃木県、茨城県	茨城県、栃木県	セロリ	茨城県、福岡県、静岡県	長野県、静岡県
青ピーマン	茨城県	茨城県	かぶ	千葉県	—
赤ピーマン	宮崎県、高知県	高知県	じゃがいも	鹿児島県	千葉県、千葉県、長崎県
黄パプリカ	—	静岡県、茨城県、大分県	なす	—	千葉県
アスパラガス	栃木県	—	河内晩柑	愛媛県	—
			メロン	—	千葉県、茨城県

6月25日(木)は、中学校給食費等の令和8年度第1期口座振替日です。前日までに、登録口座に必要な金額をご用意ください。引き落としができない場合、7月15日(水)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 電話 245-5909)