

# 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6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	月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 生揚げの中華煮 メロン	豚肉	牛乳		たまねぎ しょうが しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ メロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		油 ごま油	835 34.0 25.5 2.1
2	火	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ かきたま汁 豚肉と野菜のみそいため	鶏肉 鶏肉 卵 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ たけのこ とうもろこし もやし しょうが たまねぎ	米 でん粉 米粉 パン粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉		油 ごま油 油 ごま	825 39.6 25.9 2.4
千葉開府900年記念給食										
3	水	ごはん 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 焼きのり	いわし 鶏肉 生揚げ	牛乳 めかぶ	にんじん にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ いちご果汁	米 パン粉 砂糖 コーンフレーク 小麦粉 でん粉 もち はるさめ 砂糖		油 油	846 28.6 22.7 2.5
4	木	厚切り食パン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ ツナとコーンのソテー ミルククリーム		脱脂粉乳 牛乳 チーズ 全粉乳	パセリ にんじん ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 マカロニ パン粉 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン バター 油 油	油	823 29.4 34.4 3.4
5	金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのごまみそかけ ぐる煮 わかめの香味あえ	鶏肉 豆腐 鶏肉 生揚げ	牛乳 いわし粉 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう もやし きゅうり とうもろこし	米 でん粉 砂糖 こんにゃく さといも 砂糖		ごま 油 塩ドレッシング	798 29.9 23.8 3.0
8	月	鶏ごぼうごはん 牛乳 かつおのメンチカツ にんじんの卵いため フルーツミックスゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ かつお 卵	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう しめじ 干しいたけ えだまめ たまねぎ しょうが たまねぎ りんご果汁 ぶどう果汁 パインアップル果汁 もも果汁	米 玄米 こんにゃく 砂糖 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖		油 油 油	794 28.6 27.6 2.6
よくかんで食べよう献立										
9	火	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾) じゃがいものそぼろ煮 豚肉とごぼうの甘辛いため	鶏肉 大豆 生揚げ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉 しらたき 砂糖		油 油 ごま	791 36.2 23.9 2.4
10	水	コッペパン 牛乳 たらのポーションフライ チリコンカン 野菜のコーンドレッシングあえ	たら 豚肉 大豆 レンズ豆	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉	マーガリン 油 油 コーンドレッシング		819 38.7 28.4 3.0
千葉市でとれる野菜を知ろうーこまつなー										
11	木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げのキムチ煮 こまつなの中華あえ	鶏肉 豚肉 大豆 うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし はくさいキムチ ねぎ もやし キャベツ えのきたけ しょうが	米 パン粉 砂糖 ごま油 ごま ごま油			796 34.0 24.7 2.8
12	金	チキンライス 牛乳 メンチカツ じゃがいものマスタードいため アーモンド入り小魚	鶏肉 レンズ豆 豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳 いわし	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ たまねぎ とうもろこし	米 玄米 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 油 マヨネーズ アーモンド		791 29.4 26.2 2.6
15	月	ごはん 牛乳 鶏つくねのねぎソースかけ 韓国もち入り卵スープ ビビンバいため	鶏肉 鶏肉 卵 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし とうもろこし	米 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 韓国もち 砂糖		ごま油 ごま油 ごま	848 33.8 23.6 2.8
16	火	ごはん 牛乳 あじフライ 凍り豆腐とキャベツの煮物 のりあえ	あじ 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ もやし	米 パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖 でん粉 砂糖	油 油		806 34.1 22.0 2.4

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	コッペパン 牛乳 野菜かき揚げ ちゃんこうどん ごまあえ チョコクリーム	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 油揚げ いわし粉	にんじん しゅんぎく にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉 うどん さといも こんにやく パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉	マーガリン 油 油 ごま	821 28.7 29.3 3.1	
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	牛乳 さば 鶏肉 生揚げ 豚肉	にんじん こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう キャベツ にんにく しょうが 干ししいたけ	米 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 油 ごま 油 ごま油	861 36.9 30.5 2.6	
19	金	麦ごはん 牛乳 中華卵焼き マーボー豆腐 もやしのピリ辛あえ	牛乳 卵 かまぼこ 豚肉 大豆 豆腐	にんじん にんじん なら にんじん こまつな	ねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし とうもろこし	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 ごま油 ごま油 ごま	816 36.4 22.4 2.8	
22	月	ごはん 牛乳 チキンかつ さつまい キムタクいため	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 豚肉	にんじん こまつな にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく 切干しだいこん はくさいキムチ たくあん漬	米 パン粉 小麦粉 さつまいも こんにやく 砂糖	油 油 油 ごま	815 35.9 24.4 2.6	
23	火	ごはん 牛乳 春巻き 春雨と肉団子のスープ 野菜の中華いため	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豚肉	にんじん にんじん こまつな にんじん なら	キャベツ たまねぎ しょうが 干ししいたけ しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく だいずもやし ねぎ	米 はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 パン粉 でん粉 砂糖 はるさめ	油 油 ごま油 ごま油 ごま	796 28.3 24.3 2.6	
24	水	厚切り食パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 米粉マカロニのスープ ゼリーポンチ りんごジャム	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ キャベツ ぶどう果汁 みかん果汁 グレープフルーツ果汁 オレンジ果汁 レモン果汁 りんご	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖 水あめ 水あめ 砂糖	マーガリン 油 油 ごま油 ごま	863 30.6 26.4 3.1	
25	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 ひじきの煮物	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 大豆 さつま揚げ	にんじん だいこん葉 にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ えだまめ	米 砂糖 でん粉 さといも もち 砂糖	油 油 油	797 37.1 20.4 2.7	
26	金	麦ごはん 牛乳 チーズオムレツ ポークカレー キャベツのさっぱりあえ	牛乳 チーズ 豚肉 白いんげん豆 わかめ	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 油 ごま油 ごま	831 30.2 24.4 3.0	
29	月	ごはん 牛乳 えびかつ 呉汁 豚肉のしょうがいため	牛乳 えび たら 鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳 豚肉	にんじん だいこん葉 にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ ねぎ	米 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖	油 油 油	820 35.2 24.6 2.7	
30	火	ごはん 牛乳 カレーコロッケ 鶏すき煮 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 凍り豆腐	にんじん にんじん にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ キャベツ もやし	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油 ごま	870 29.2 28.2 2.3	

・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。  
 ・いちごゼリー、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	821
たんぱく質(g)	13~20%	32.9(16.1%)
脂質(g)	20~30%	25.6(28.1%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

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	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県	千葉県、茨城県、群馬県、長野県
にら	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	千葉市、千葉県、長崎県
黄パプリカ	—	静岡県	なす	—	千葉県
アスパラガス	栃木県	静岡県、茨城県、大分県	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)