

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	
17 水	熊本の郷土料理「タイピーエン」 黒糖パン 牛乳 塩唐揚げ タイピーエン じゃがいものごまみそいため	鶏肉 豚肉 うずら卵 えび 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳		しょうが しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 黒糖 でん粉 米粉 はるさめ 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油 ごま油 ごま油 ごま	817 36.9 32.9 3.4
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 こんぶ	にんじん こまつな にんじん ピーマン パプリカ	ごぼう たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 干しいたけ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 油 油 ごま油 ごま	842 35.9 30.3 2.4
19 金	世界の料理「イタリア「ミネストローネ」」 厚切り食パン マーメレードジャム 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ イタリアンドレッシングあえ		脱脂粉乳 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	パセリ にんじん トマト パセリ にんじん	みかん なつみかん たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ エリンギ たまねぎ キャベツ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 水あめ マカロニ パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン バター 油 油 イタリアン ドレッシング	785 30.2 26.9 3.2
22 月	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾) じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜いため	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも	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 たまねぎ	米 麦 こんにゃく じゃがいも	油	787 33.4 26.3 2.5
23 火	チキンカレー(ごはん) 牛乳 ひよこ豆ののり塩揚げ 香味あえ	鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	米 じゃがいも でん粉 砂糖	油 油 ごま油 ごま	809 26.4 23.5 2.3
24 水	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 豆腐の五目煮 チンジャオロース	豚肉 鶏肉 豆腐 がんもどき 豚肉	牛乳	にら にんじん こまつな にんじん ピーマン	キャベツ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 油	800 33.8 21.0 2.6
25 木	テーブルロール 牛乳 チーズオムレツ ミートソーススパゲッティ ガーリックあえ	卵 豚肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー にんじん	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし にんにく	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 スパゲッティ	マーガリン 油 油 オリーブ油	793 38.1 24.1 3.4
26 金	ごはん 牛乳 いかのフライ 塩肉じゃが ちりめんアーモンド	いか 豚肉 がんもどき	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖 砂糖	油 油 油 アーモンド	833 34.6 24.5 2.4
29 月	中華炊き込みごはん 牛乳 カレーコロケ 生揚げのオイスターソースいため ヨーグルト	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん だいこん葉 にんじん にんじん にら	にんにく たけのこ きくらげ えだまめ ねぎ たまねぎ にんにく たまねぎ	米 玄米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま油	860 33.9 31.6 2.5
30 火	高洲中学校職場体験献立 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ ABCスープ 枝豆とコーンのあえもの	豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	油 油 ごま油	789 31.5 22.4 2.2

・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	808
たんぱく質(g)	13~20%	32.5(16.1%)
脂質(g)	20~30%	25.7(28.7%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.6

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	千葉市	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、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)