

学校給食献立予定表

千葉県新港
学校給食センター
☎241-1291

令和8年6月分

—Aコース(新宿小分教室)—

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	
1月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) にらと玉子のスープ ホイコーロー	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ きくらげ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	米 パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	726 31.6 23.1 2.0
2火	厚切り食パン ミルククリーム 牛乳 豆腐ハンバーグデミグラスソースかけ 野菜スープ 手作りドレッシングあえ	鶏肉 豆腐 鶏肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 全粉乳 牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ とうもろこし グリーンピース	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	マーガリン 油 油 油	733 27.5 28.4 3.2
3水	キャロットピラフ 牛乳 メンチカツ アスパラガスのソテー	豚肉 えび ひよこ豆 豚肉 鶏肉 鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ	米 玄米 パン粉 でん粉	油 油 油	764 34.8 25.7 1.9
千葉県開府900年記念給食								
4木	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		焼きのり 牛乳			米 パン粉 小麦粉 砂糖 コーンフレーク もち はるさめ 砂糖	油 油	763 26.6 22.2 2.4
5金	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 貝だくさんみそ汁 おかかいため	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん だいこん葉 にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ ねぎ キャベツ	砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	717 30.7 27.6 1.9
千葉市でとれる野菜を知ろうーこまつなー								
8月	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 生揚げのキムチ煮 こまつなの中華あえ	かまぼこ 豚肉 生揚げ	牛乳 あおさ	にんじん	しょうが にんにく だいこん 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 小麦粉 でん粉 しらたき 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま	699 26.3 25.3 2.5
9火	コッペパン 牛乳 ミートオムレツ クリームスープ フルーツポンチ	卵 鶏肉 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム 寒天	トマト にんじん こまつな パセリ	たまねぎ たまねぎ しめじ えだまめ ぶどう果汁 レモン果汁 りんご果汁 もも果汁 みかん缶 黄桃缶	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖 はちみつ	マーガリン 油 バター	737 26.5 26.8 2.5
よくかんで食べよう献立								
10水	ごはん わかめふりかけ 牛乳 えびかつのソースかけ のっぺい汁 大豆のりんかけ	さけ えび たら 鶏肉 大豆	わかめ 牛乳	にんじん だいこん葉	たまねぎ たまねぎ だいこん 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま 油	699 28.0 20.9 2.1
11木	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 もちいなり ちゃんこうどん コーンのいためもの	油揚げ 鶏肉 豚肉 かまぼこ 鶏肉 ウィンナー	脱脂粉乳 牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉 こまつな	りんご だいこん たまねぎ たまねぎ エリンギ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 水あめ もち 砂糖 さといも うどん でん粉 でん粉	マーガリン 油 油	721 26.6 21.3 3.0
12金	ごはん 牛乳 揚げかれの野菜がらめ 豚汁 のりごまあえ	かれい 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 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 ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	米 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 砂糖	油 油 ごま	698 33.0 21.6 2.3
15月	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 こんにやく 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	706 30.6 20.0 2.4
熊本県の郷土料理ータイピーエンー								
16火	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	にんじん	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	743 34.3 31.5 3.1

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	旬の味覚を味わおうーメロンー 豚丼(ごはん) 牛乳 つくねのソースかけ メロン	豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ もやし ねぎ	米 しらたき 砂糖 でん粉	油	721	31.0
18 木	世界の料理ーイタリア「ミネストローネ」ー 厚切り食パン マーマレードジャム 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	鶏肉	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	719	27.9
19 金	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 にんじん	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 こんにやく じゃがいも	油 油 油 ごま油 ごま	767	34.0
22 月	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 ひじき	にんじん こまつな 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	707	23.9
23 火	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 にんじん こまつな	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 こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	油 油	691	30.9
24 水	ごはん 牛乳 かつおのメンチカツ 豆腐となすの麻婆煮 甘夏あえ	かつお 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん なら にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しょうが にんにく たまねぎ なす ねぎ キャベツ きゅうり なつみかん缶	米 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 はちみつ	油 ごま油 油	712	29.1
25 木	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	745	32.1
26 金	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	707	35.0
29 月	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	707	29.3
30 火	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 なら	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	808	32.0

・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。
・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)	780	727
たんぱく質(g)	13~20%	30.1(16.6%)
脂質(g)	20~30%	24.6(30.5%)
食塩相当量(g)	2.0g未満	2.4

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	千葉市	はくさい	茨城県	千葉県、茨城県、群馬県、長野県
なら	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)