

学校給食献立予定表

千葉県こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和8年7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	水	ごはん					米		789 28.4 32.6 2.7	
		牛乳		牛乳						
		厚焼き卵	卵				砂糖	油		
		なすのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	いわし粉	にんじん だいこん葉	たまねぎ えのきたけ なす				
		じゃがピー豚バラ	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	じゃがいも	油		
2	木	ごはん					米		791 29.4 25.2 2.7	
		牛乳		牛乳						
		しゅうまい(2個)	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉			
		春雨のみそスープ	鶏肉 大豆		にんじん にら	にんにく たまねぎ はくさい めんま	砂糖 はるさめ	油 ごま油		
		キャベツの中華ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
3	金	沖縄県の郷土料理「千切りイリチー」								792 28.5 26.0 2.5
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			小麦粉 でん粉	油		
		もずく汁	鶏肉 豆腐	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ねぎ		油 ごま		
		千切りイリチー	豚肉		にんじん こまつな	切干しいたけ	しらたき 砂糖	ごま油		
シークワサータルト	豆乳 大豆			シークワサー果汁	米粉 砂糖 水あめ	油				
6	月	ごはん					米		787 34.2 22.4 2.4	
		大豆のそぼろ煮	豚肉 大豆		にんじん だいこん葉	しょうが	こんにゃく 砂糖			
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 マーガリン		
		七夕汁	鶏肉 かまぼこ なると		にんじん オクラ こまつな	干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ		油		
7	火	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	786 32.9 28.0 3.3	
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉			
		牛乳		牛乳						
		あじのマスタードパン粉焼き	あじ		パセリ	たまねぎ	パン粉	マヨネーズ		
		米粉マカロニスープ	豚肉 ウィンナー 白いんげん豆		にんじん こまつな	セロリ たまねぎ はくさい	じゃがいも 米粉マカロニ	油		
		ひじきのカラフルあえ		ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	ごま油		
8	水	ごはん					米		782 35.7 24.7 2.9	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉			にんにく しょうが りんご缶 ねぎ				
		高野豆腐の五目煮	鶏肉 凍り豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油		
		春雨のあえ物			にんじん こまつな	もやし とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		
9	木	アメリカの料理を味わう「ジャンバラヤ」								790 27.8 25.6 3.0
		ジャンバラヤ	鶏肉 レンズ豆		にんじん トマト ピーマン	セロリ たまねぎ とうもろこし にんにく	米 玄米 砂糖	油		
		牛乳		牛乳						
		はんぺんチーズフライ	はんぺん	チーズ			パン粉 でん粉 小麦粉	油		
		肉団子の甘酢いため	鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ エリンギ	砂糖 でん粉	油		
ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖					
10	金	夏の味覚を味わう料理								827 29.8 24.5 2.6
		麦ごはん					米 麦			
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ	じゃがいも	油		
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	卵				砂糖	油		
		もやしの香味あえ			にんじん	もやし えだまめ とうもろこし		塩ドレッシング ごま		

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		
13 月	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	839 29.9 28.7 3.3	
	りんごジャム				りんご	砂糖 水あめ			
	牛乳		牛乳						
	コーングラタン		チーズ 牛乳		たまねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油		
	ミートボールと大豆のトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	セロリ たまねぎ しめじ えだまめ	砂糖 じゃがいも でん粉	油		
	イタリアンドレッシングあえ				キャベツ とうもろこし もやし きゅうり		イタリアン ドレッシング		
14 火	ごはん					米		784 32.6 17.5 2.6	
	牛乳		牛乳						
	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	砂糖 でん粉			
	生揚げとなすのマーボー煮	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん いら	しょうが たまねぎ しめじ なす ねぎ	砂糖 でん粉	油		
	マスカットゼリーポンチ				ぶどう果汁 りんご果汁 レモン果汁	砂糖			
15 水	鹿児島県の郷土料理「鶏飯」								
	麦ごはん					米 麦		850 32.8 30.0 2.7	
	鶏飯の具	鶏肉 卵		にんじん だいこん葉	干しいたけ たくあん漬 ねぎ	砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	太刀魚フライのソースかけ	たちうお				パン粉 でん粉	油		
	黒糖大豆	大豆				砂糖			
フランスの料理を味わう「ハンバーグのラタトゥイユソースかけ」									
16 木	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	795 35.0 30.5 3.1	
	ハンバーグのラタトゥイユソースかけ	豚肉 鶏肉		ピーマン トマト	たまねぎ にんにく なす ズッキーニ	砂糖 でん粉	オリーブ油 油		
	牛乳		牛乳						
	野菜のスープ煮	豚肉 ウィンナー		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも 麦	油		
	メロン				メロン				
17 金	広島県の郷土料理「八寸」								
	ごはん					米		784 31.5 23.5 2.2	
	牛乳		牛乳						
	いわしの青のりフライ	いわし	あおのり			パン粉 でん粉	油		
	八寸	鶏肉 生揚げ ちくわ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも 砂糖	油		
	ごまあえ			にんじん	切干しだいこん もやし えだまめ とうもろこし	砂糖	ごま		
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。 シークワサータルト、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	800
たんぱく質(g)	13~20%	31.4(15.7%)
脂質(g)	20~30%	26.1(29.4%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

種 類	産 地		種 類	産 地	
	5月(実施)	7月(予定)		5月(実施)	7月(予定)
米	千葉県	千葉県	きゅうり	群馬県	千葉県、福島県
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	だいこん	千葉県、青森県	青森県
			ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、茨城県、愛知県	茨城県、群馬県
豚肉	千葉県、青森県、岩手県	青森県	たまねぎ	長崎県、佐賀県	佐賀県
鶏肉	岩手県	千葉県、岩手県	もやし	栃木県	栃木県
鶏卵	千葉県	—	セロリ	茨城県、長野県	長野県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、千葉県、青森県、北海道	じゃがいも	鹿児島県	千葉県、茨城県
ほうれんそう	千葉県	—	なす	—	千葉県、栃木県、埼玉県
いら	千葉県、栃木県	栃木県、茨城県	ごぼう	青森県	—
こまつな	千葉市	千葉市	ズッキーニ	—	群馬県、長野県
青ピーマン	茨城県	茨城県	赤ピーマン	宮崎県	千葉県、高知県、福島県、岩手県
はくさい	茨城県	長野県、群馬県、茨城県	かぶ	千葉県	—
チンゲンサイ	千葉県	—	メロン	—	千葉県、茨城県
			河内晩柑	愛媛県	—

7月27日(月)は、給食費等の第2期振替日、8月25日(火)は第3期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、それぞれ8月17日(月)、9月15日(火)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)