

# 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	厚切り食パン 牛乳 コーングラタン ポークビーンズ メロン チョコクリーム	豚肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 チーズ	にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ メロン	小麦粉 米粉 砂糖 マカロニ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン バター 油 油	811 32.8 25.7 3.2	
2	木	千葉市でとれる野菜を知ろうーじゃがいもー ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かきたま汁 じゃがピー豚バラ	いわし 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳 いわし粉	にんじん こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ	米 でん粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 油 油	822 32.6 28.7 2.6	
3	金	ごはん 牛乳 メンチカツ 七タ汁 ナタデココポンチ	豚肉 鶏肉 鶏肉 かまぼこ なると 豆腐	牛乳	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ たけのこ 干しいたけ ねぎ ぶどう果汁 いちご果汁 りんご果汁 ナタデココ	米 パン粉 でん粉	油 油 ごま	804 27.2 20.6 2.0	
6	月	ごはん 牛乳 つくねのあんかけ けんちん汁 こんにゃくのピリ辛いため 大豆入り小魚	鶏肉 鶏肉 生揚げ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん 干しいたけ しめじ ねぎ えのきたけ	米 パン粉 でん粉 砂糖 さといも	ごま 油 油 ごま油 ごま	803 35.7 24.5 2.7	
7	火	麦ごはん 牛乳 チヂミの甘辛たれかけ なすのマーボー煮 ごま酢あえ	いか 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にら にんじん ピーマン トマト こまつな にんじん	キャベツ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ なす もやし キャベツ えのきたけ	米 麦 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 水あめ	油 油 ごま油 ごま	810 31.2 22.5 2.8	
8	水	ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ 生揚げのカレー煮 土気からし菜いため	いわし 豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳 あおのり いわし粉	にんじん にんじん からし菜漬	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし	米 パン粉 でん粉 じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	油 油 油 ごま油 ごま	815 33.8 23.0 2.5	
9	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン わかめスープ キャベツのナムル	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ キャベツ もやし とうもろこし にんにく	米 米粉 でん粉 砂糖 水あめ	油 油 ごま油 ごま油 油 ごま	829 34.6 21.9 2.5	
10	金	厚切り食パン 牛乳 ハンバーグ 豆乳スープ ミートソースパンネ フルーツミックスジャム	鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳 豚肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳	にんじん こまつな にんじん トマト パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ セロリ いちご りんご	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉	マーガリン 油 油 油	796 37.1 26.3 3.3	

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)
		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	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13 月	沖縄県の郷土料理「ジューシー」							
	ジューシー	豚肉 油揚げ	ひじき こんぶ	にんじん	しょうが 干しいたけ えだまめ	米 もち米 砂糖	油	813
	牛乳		牛乳					30.1
	さばの唐揚げ	さば			しょうが	でん粉	油	31.5
	もずくあえ		もずく	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	2.5
	シークワサータルト	豆乳 大豆			シークワサー果汁	砂糖 米粉 水あめ	油	
14 火	夏の味覚を味わう料理							
	麦ごはん					米 麦		814
	牛乳		牛乳					29.2
	オムレツ	卵				砂糖	油	23.6
	夏野菜カレー	豚肉 白いんげん豆 鶏肉		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ なす	でん粉 じゃがいも	油	2.9
	わかめときゅうりのあえ物		わかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	
15 水	ごはん					米		795
	牛乳		牛乳					34.4
	あじのさんが焼き	あじ たら		にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	パン粉 でん粉		24.6
	いも団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ ねぎ	こんにやく じゃがいも 小麦粉	油	2.7
	大豆のしぐれ煮	豚肉 大豆		にんじん	しょうが	こんにやく 砂糖	油	
16 木	コッパパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	792
	牛乳		牛乳					28.8
	大豆のスパイシー揚げ	大豆			にんにく	でん粉	油	23.5
	米粉マカロニのトマトスープ	鶏肉 豚肉		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ とうもろこし	でん粉 砂糖 米粉マカロニ じゃがいも	油	3.2
	キャベツと茎わかめのあえ物		くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
	はちみつレモンゼリー				レモン果汁	水あめ はちみつ		
17 金	ごはん					米		820
	牛乳		牛乳					30.9
	肉団子のみそだれ(2個)	鶏肉 豚肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 水あめ	油 ごま	20.3
	キムチスープ	鶏肉 大豆 豆腐		にんじん なら	にんにく だいこん たまねぎ はくさいキムチ	砂糖 韓国もち	ごま油 ごま	2.8
	チャプチェ	豚肉		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	はるさめ 砂糖	油	

・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、はちみつレモンゼリーは学配です。  
・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	810
たんぱく質(g)	13~20%	32.2(15.9%)
脂質(g)	20~30%	24.4(27.1%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

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
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、青森県、岩手県	青森県	キャベツ	千葉県、茨城県、愛知県	茨城県、群馬県
鶏肉	岩手県	千葉県、岩手県	たまねぎ	長崎県、佐賀県	佐賀県
鶏卵	千葉県	—	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、千葉県、青森県、北海道	セロリ	茨城県、長野県	長野県
ほうれんそう	千葉県	—	じゃがいも	鹿児島県	千葉県、茨城県
にら	千葉県、栃木県	栃木県、茨城県	なす	—	千葉県、栃木県、埼玉県
こまつな	千葉市	千葉市	ごぼう	青森県	—
青ピーマン	茨城県	茨城県	ズッキーニ	—	群馬県、長野県
はくさい	茨城県	長野県、群馬県、茨城県	赤ピーマン	宮崎県	千葉県、高知県、福島県、岩手県
チンゲンサイ	千葉県	—	かぶ	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)