

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

— B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) 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 水	ごはん					米		815 33.8 23.0 2.5
	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	
	生揚げのカレー煮	豚肉 大豆 生揚げ	いわし粉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	油	
	土気からし菜いため	鶏肉		にんじん からし菜漬	しょうが にんにく たまねぎ もやし	砂糖	油 ごま油 ごま	
2 木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	811 32.8 25.7 3.2
	牛乳		牛乳					
	コーングラタン		牛乳 チーズ		とうもろこし たまねぎ	マカロニ 小麦粉	バター 油	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ	じゃがいも 砂糖	油	
	メロン チョコクリーム				メロン		水あめ 砂糖 小麦粉	
3 金	ごはん					米		820 30.9 20.3 2.8
	牛乳		牛乳					
	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	
	キムチスープ	鶏肉 大豆 豆腐		にんじん にら	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	
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		
6 月	沖縄県の郷土料理「ジュシー」							
	ジュシー	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 30.1 31.5 2.5
	牛乳		牛乳					
	さばの唐揚げ	さば			しょうが	でん粉	油	
	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	
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		
7 火	ごはん					米		804 27.2 20.6 2.0
	牛乳		牛乳					
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油	
	七タ汁	鶏肉 かまぼこ なると 豆腐		にんじん オクラ こまつな	だいこん えのきたけ たけのこ 干しいたけ ねぎ		油 ごま	
	ナタデココポンチ				ぶどう果汁 いちご果汁 りんご果汁 ナタデココ	砂糖		
8 水	夏の味覚を味わう料理							
	麦ごはん					米 麦		814 29.2 23.6 2.9
	牛乳		牛乳					
	オムレツ	卵				砂糖	油	
	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	
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		
9 木	ごはん					米		795 34.4 24.6 2.7
	牛乳		牛乳					
	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		
	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	こんにゃく じゃがいも 小麦粉	油	
大豆のしぐれ煮	豚肉 大豆		にんじん	しょうが	こんにゃく 砂糖	油		
10 金	ごはん					米		829 34.6 21.9 2.5
	牛乳		牛乳					
	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 でん粉 砂糖 水あめ	油	
	わかめスープ	鶏肉 豚肉	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ	でん粉 韓国もち	油 ごま油	
キャベツのナムル			にんじん	キャベツ もやし とうもろこし にんにく	砂糖	ごま油 油 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)
		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	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	796 37.1 26.3 3.3
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
	豆乳スープ	鶏肉 大豆 豆乳		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油	
	ミートソースパンネ	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ	マカロニ	油	
	フルーツミックスジャム				いちご りんご	水あめ 砂糖		
14 火	千葉県でとれる野菜を知ろうーじゃがいもー							822 32.6 28.7 2.6
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	いわしのかば焼き	いわし				でん粉 砂糖	油	
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵	いわし粉	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ	でん粉	油	
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		
15 水	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	792 28.8 23.5 3.2
	牛乳		牛乳					
	大豆のスパイシー揚げ	大豆			にんにく	でん粉	油	
	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	
	キャベツと茎わかめのあえ物 はちみつレモンゼリー		くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく レモン果汁	砂糖	ごま油 ごま	
16 木	ごはん					米		803 35.7 24.5 2.7
	牛乳		牛乳					
	つくねのあんかけ	鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	ごま	
	けんちん汁	鶏肉 生揚げ		にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ しめじ ねぎ	さといも	油	
	こんにゃくのピリ辛いため 大豆入り小魚	豚肉 大豆	かたくちいわし		えのきたけ	こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	
17 金	麦ごはん					米 麦		810 31.2 22.5 2.8
	牛乳		牛乳					
	チヂミの甘辛たれかけ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 水あめ	油	
	なすのマーボー煮	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ なす	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	ごま酢あえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ えのきたけ	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、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	千葉県、徳島県	千葉県市、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	千葉県市	千葉県市	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)