

# 学校給食献立予定表

千葉市市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

令和6年6月分

— Aコース —

日曜	献立名	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		栄 養 量					
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
3月	ごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 大根のみそ煮 野菜のピー辛和え	豚肉 大豆 生揚げ いわし	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	干ししいたけ だいこん 切干しだいこん 梅干し	米 砂糖 パン粉 こんにやく	油 ごま ごま油 ラー油	836	30.6	29.2	2.8	
4火	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ 鶏ごぼろみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉 はんぺん 生揚げ 卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう ねぎ	だいこん たまねぎ	米 小麦粉 こんにやく パン粉 じゃがいも やまいも 砂糖 でん粉	油	787	31.5	23.6	2.8	
5水	テーブルロール 牛乳 鶏肉ときのこのクリームペンネ わかめのドレッシング和え 大豆のシャリシャリ揚げ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ あおさ 生クリーム	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	しめじ にんにく もやし	テーブルロール マカロニ でん粉 砂糖	バター ごま油	808	33.5	29.0	3.4	
6木	ごはん 牛乳 かき揚げ じゃがバター汁 野菜のおかか炒め ブルーベリータルト	鶏肉 豚肉 かつお節 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく もやし だいこん えのきたけ ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ	米 小麦粉 ブルーベリータルト じゃがいも でん粉 こんにやく	大豆マーガリン ごま油	840	29.5	24.4	1.8	
7金	ミートボールハヤシ(麦ごはん) 牛乳 オムレツ ひじきのマリネ	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ	とうもろこし しょうが りんご缶	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油 油	813	28.1	22.4	2.9	
10月	<b>よくかんで食べよう献立</b> カラフルピラフ 牛乳 メンチカツ ソースかけ たまごとキャベツのソテー ひとくちグミ(ぶどう味)	ウインナー 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム エリンギ	とうもろこし えだまめ キャベツ	米 もち米 グミ 砂糖 パン粉 でん粉	油	827	30.4	31.2	2.6	
11火	セルフサンド(コッペパン背割り チリコンカン) 牛乳 鶏肉のりんごソース焼き ソーダゼリーポンチ	豚肉 大豆 鶏肉 赤いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ しょうが 黄桃缶	レモン果汁 にんにく りんご缶 パイ缶	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	油	808	37.2	24.9	3.0	
12水	ごはん 牛乳 ココア牛乳の素 ほきの千草焼き 白玉汁 生揚げの煮物	鶏肉 ホキ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな みつば	たまねぎ えだまめ ねぎ	だいこん えのきたけ 干ししいたけ	米 もち さといも 砂糖 ココア牛乳の素	油 ごま マヨネーズ	782	34.2	18.3	2.4	
13木	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(2個) 麻婆豆腐 ナムル	豚肉 たら 大豆 たちお 豆腐 卵 かに	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし ねぎ 切干しだいこん しょうが たまねぎ たけのこ	かんびょう にんにく たまねぎ	米 じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	853	30.9	28.1	2.5	
14金	<b>市内産こまつなを使った献立</b> ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) キャベツのみそ汁 こまつなとツナの塩こんぶ炒め	鶏肉 まぐろ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	切干しだいこん とうもろこし ねぎ もやし	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	805	30.5	27.3	2.7	
17月	ごはん 牛乳 さばの文化干し 沢煮鮎 キムタク炒め	豚肉 さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ 干ししいたけ きくらげ たけのこ しょうが もやし	切干しだいこん はくさい ねぎ たくあん漬 にんにく	米 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油	794	33.8	27.0	2.7	
18火	<b>食育の日特別メニュー</b> ごはん 牛乳 あじのレモン風味揚げ たまごたっぷりスープ スタミナにんじん 梅ゼリー	あじ 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく	とうもろこし えのきたけ ねぎ キャベツ レモン果汁	米 はちみつ 砂糖 でん粉 はるさめ ゼリー	油 ごま油 ごま	848	37.9	24.9	2.6	
19水	甘納豆パン 牛乳 カレーうどん 鶏つくね 黒ごま和え	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし	しめじ キャベツ 切干しだいこん	甘納豆パン うどん 砂糖 パン粉 でん粉	ごま	785	34.3	26.3	3.2	
20木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 たらのアーモンドフライ 豆乳みそ汁 春雨和え	鶏肉 豆乳 たら	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん しめじ ねぎ もやし	たまねぎ キャベツ とうもろこし 切干しだいこん	米 麦 じゃがいも はるさめ 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま油 アーモンド	814	30.7	23.0	2.6	
21金	チャーハン 牛乳 白大豆のコロッケ 肉団子の甘酢煮	豚肉 卵 鶏肉 白大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ	グリーンピース にんにく	米 玄米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 バター	852	27.1	37.9	2.6	
24月	ごはん 牛乳 ハンバーグ マスタードソースかけ ABC スープ キャロットラペ	ウインナー 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	干しぶどう とうもろこし	米 マカロニ 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 オリーブ油	824	28.3	26.1	2.4	
25火	ガバオライス(ごはん) 牛乳 クリスピーチキン えびと春雨の炒め物 ヨーグルト	鶏肉 大豆 えび 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン パセリ には	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	しょうが きくらげ レモン果汁	米 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	808	33.9	24.0	2.5	
26水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 凍り豆腐の煮物 のり和え	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 さば	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えだまめ えのきたけ	しめじ 切干しだいこん もやし	米 砂糖 こんにやく でん粉	油 ごま油	858	37.4	30.4	2.7	
27木	ごはん 牛乳 鶏そぼろ入り巾着 じゃがいもの五目煮 メロン	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ メロン	干ししいたけ だいこん	米 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも でん粉	油	773	29.9	21.6	2.4	
28金	<b>幕張西中学校 職場体験献立</b> 黒糖パン 牛乳 いわしのごまフライ 米粉マカロニのミネストローネ 小松菜とコーンのソテー	いわし 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト こまつな パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	セロリ キャベツ とうもろこし	黒糖パン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 米粉マカロニ	油 ごま	833	33.7	28.5	2.5	
									平均栄養量	817	32.2 (15.8%)	26.4 (29.1%)	2.7
									基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

- ・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。
- ・ブルーベリータルト、梅ゼリー、ヨーグルトは学配です。

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	キャベツ	愛知県、鹿児島県	茨城県、群馬県
パン(小麦粉)	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	だいこん	千葉県	千葉県、青森県、北海道
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、茨城県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島県	青森県	ピーマン	茨城県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、宮崎県	千葉県、岩手県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	徳島県	千葉市、千葉県、青森県	きゅうり	福島県	千葉県
こまつな	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県	茨城県、長野県
たまねぎ	北海道	佐賀県、兵庫県、北海道	じゃがいも	鹿児島県	千葉市、千葉県、熊本県
セロリ	福岡県	長野県、愛知県	チンゲンサイ	千葉県、茨城県	—
にら	茨城県	千葉県、茨城県、栃木県	メロン	—	千葉県、茨城県
ほうれんそう	千葉県	千葉市	清見オレンジ	愛媛県、和歌山県	—
			甘夏	熊本県	—

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



6月25日(火)は、令和6年度第1期(4月・5月分)の給食費・学校徴収金の振替日です。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16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)