

# 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7年6月分

— Aコース —

| 日  | 曜 | 献立名                   | 主 な 材 料 名                 |                  |                                 |                                                  |                     | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|----|---|-----------------------|---------------------------|------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|    |   |                       | 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        |                                              |
|    |   |                       | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品            | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜                           | その他の野菜・果物                                        | 米・パン・めん・<br>いも・砂糖   | 油脂                                           |
| 2  | 月 | ごはん<br>牛乳             |                           | 牛乳               |                                 |                                                  | 米                   |                                              |
|    |   | いかチヂミ                 | いか                        |                  | にら                              | キャベツ                                             | 小麦粉 米粉 でん粉<br>砂糖    | 油                                            |
|    |   | マーボー豆腐                | 豚肉 大豆 豆腐                  |                  | にんじん にら                         | にんにく しょうが たまねぎ<br>たけのこ ねぎ                        | 砂糖 でん粉              | 油 ごま油                                        |
|    |   | チャプチェ                 | 鶏肉                        |                  | にんじん<br>ほうれんそう                  | しょうが たまねぎ                                        | はるさめ 砂糖             | ごま油                                          |
| 3  | 火 | 🍷よくかんで食べよう献立🍷         |                           |                  |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | 大豆とじゃこのごはん            | 鶏肉 大豆 油揚げ                 | こんぶ<br>ちりめんじゃこ   | にんじん                            | ごぼう 干ししいたけ<br>えのきたけ                              | 米 玄米 こんにゃく<br>砂糖    | 油                                            |
|    |   | 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                                            |
|    |   | 切干大根のごまあえ             |                           |                  | にんじん こまつな                       | 切干しだいこん もやし<br>えだまめ とうもろこし<br>りんご果汁              | 砂糖                  | ごま                                           |
|    |   | フルーツミックスゼリー           |                           |                  |                                 | パインアップル果汁<br>ぶどう果汁 もも果汁                          | 砂糖                  |                                              |
| 4  | 水 | 🌍世界の料理を味わう献立（フランス）🌍   |                           |                  |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | コッペパン                 |                           | 脱脂粉乳             |                                 |                                                  | 小麦粉 米粉 砂糖           | マーガリン                                        |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | ウインナーのたまご巻き           | 卵 ウインナー                   |                  |                                 |                                                  | 砂糖                  | 油                                            |
| 5  | 木 | 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 エリンギ<br>えだまめ                            | 砂糖<br>じゃがいも でん粉     | 油                                            |
|    |   | チキンフリカッセ              | 鶏肉                        | 牛乳 生クリーム         | パセリ                             | にんにく たまねぎ しめじ<br>マッシュルーム                         |                     | バター                                          |
|    |   | ごはん<br>牛乳             |                           | 牛乳               |                                 |                                                  | 米                   |                                              |
|    |   | かき揚げ                  |                           |                  | にんじん<br>しゅんぎく                   | たまねぎ ごぼう                                         | 小麦粉                 | 油                                            |
| 6  | 金 | 天つゆ                   |                           |                  |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | 鶏と根菜のみそ汁              | 鶏肉 大豆 生揚げ                 |                  | にんじん<br>だいこん葉                   | だいこん ねぎ                                          | こんにゃく               | 油                                            |
|    |   | 豚肉とこまつなの梅いため          | 豚肉                        |                  | にんじん こまつな                       | しょうが たまねぎ 梅干し                                    |                     | 油                                            |
|    |   | 薄切り食パン                |                           | 脱脂粉乳             |                                 |                                                  | 小麦粉 米粉 砂糖           | マーガリン                                        |
| 9  | 月 | 野菜コロッケのソースかけ          |                           |                  | にんじん                            | たまねぎ グリンピース                                      | じゃがいも 砂糖<br>パン粉 小麦粉 | 油                                            |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | チリコンカン                | 豚肉 大豆<br>赤いんげん豆<br>白いんげん豆 |                  | にんじん トマト                        | にんにく たまねぎ エリンギ                                   | 砂糖 じゃがいも            | 油                                            |
|    |   | メロン                   |                           |                  |                                 | メロン                                              |                     |                                              |
| 10 | 火 | <千葉県でとれる野菜を知ろう～こまつな～> |                           |                  |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | チャーハン                 | 豚肉 かまぼこ 卵                 |                  | にんじん                            | たまねぎ ねぎ                                          | 米 玄米                | 油                                            |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | 揚げしゅうまい（2個）           | 豚肉                        |                  |                                 | たまねぎ しょうが                                        | パン粉 でん粉<br>小麦粉 砂糖   | 油                                            |
| 11 | 水 | こまつなのピリ辛ナムル           |                           |                  | こまつな にんじん                       | だいずもやし にんにく                                      | ごま油 ごま              |                                              |
|    |   | ヨーグルト                 |                           | ヨーグルト 寒天         |                                 |                                                  | 砂糖                  |                                              |
|    |   | 🍛世界の料理を味わう献立（インド）🍛    |                           |                  |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | ごはん                   |                           |                  |                                 |                                                  | 米                   |                                              |
| 12 | 木 | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | タンドリーチキン              | 鶏肉                        | ヨーグルト            |                                 | にんにく りんご缶                                        |                     |                                              |
|    |   | 野菜のスープ煮               | 豚肉 鶏肉                     |                  | にんじん パセリ                        | たまねぎ キャベツ しめじ                                    | じゃがいも でん粉           | 油                                            |
|    |   | キーマカレー                | 豚肉 鶏肉 大豆                  |                  | にんじん                            | にんにく しょうが たまねぎ<br>えだまめ                           | じゃがいも               | 油                                            |
| 13 | 金 | ごはん                   |                           |                  |                                 |                                                  | 米                   |                                              |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | ししゃものごまフライ（2尾）        |                           | 牛乳<br>ししゃも       |                                 |                                                  | パン粉 小麦粉 砂糖          | ごま 油                                         |
|    |   | 高野豆腐の五目煮              | 鶏肉 凍り豆腐                   |                  | にんじん                            | たまねぎ キャベツ えだまめ                                   | こんにゃく 砂糖<br>じゃがいも   | 油                                            |
| 14 | 土 | しょうがあえ                |                           | わかめ              | にんじん                            | はくさい 切干しだいこん<br>しょうが                             | 砂糖                  |                                              |
|    |   | テーブルロール               |                           | 脱脂粉乳             |                                 |                                                  | 小麦粉 米粉 砂糖           | マーガリン                                        |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | つくねのねぎソースかけ           | 鶏肉                        |                  |                                 | たまねぎ ねぎ しょうが<br>にんにく                             | パン粉 でん粉 砂糖          | ごま油                                          |
| 15 | 日 | 焼きうどん                 | 豚肉 かつお節                   |                  | にんじん<br>青ピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん | たまねぎ たけのこ キャベツ<br>もやし                            | うどん                 | 油                                            |
|    |   | ほうれんそうとえのきのあえ物        |                           | のり               |                                 | えのきたけ                                            | 砂糖                  | 油                                            |
|    |   | ごはん                   |                           | 牛乳               |                                 |                                                  | 米                   |                                              |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
| 16 | 月 | さばの塩焼き                | さば                        |                  | にんじん                            |                                                  |                     |                                              |
|    |   | 新じゃがいものみそ汁            | 油揚げ                       |                  | にんじん<br>だいこん葉<br>にんじん           | たまねぎ えのきたけ ねぎ                                    | じゃがいも               |                                              |
|    |   | 五目きんぴら                | ちくわ                       | こんぶ              | さやいんげん                          |                                                  | こんにゃく 砂糖            | ごま油 ごま                                       |
|    |   | 麦ごはん                  |                           | 牛乳               |                                 |                                                  | 米 麦                 |                                              |
| 17 | 火 | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | 揚げぎょうざ                | 豚肉                        |                  | にら                              | キャベツ しょうが にんにく<br>ねぎ                             | でん粉 小麦粉             | ごま油 油                                        |
|    |   | キムチスープ                | 豚肉 生揚げ                    |                  | にんじん<br>だいこん葉<br>にんじん           | たまねぎ だいこん えのきたけ<br>はくさいキムチ はくさい<br>キャベツ もやし しょうが | 韓国もち<br>砂糖          | ごま油 油                                        |
|    |   | のりごまあえ                |                           | のり               | こまつな                            |                                                  | ごま油 ごま              |                                              |
| 18 | 水 | 黒糖パン                  |                           | 脱脂粉乳             |                                 |                                                  | 小麦粉 米粉 砂糖           | マーガリン                                        |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | オムレツ                  | 卵                         |                  | にんじん トマト<br>青ピーマン               | にんにく たまねぎ エリンギ<br>しめじ                            | 砂糖<br>砂糖 スパゲッティ     | 油                                            |
|    |   | スパゲッティナポリタン           | 豚肉 ウインナー                  |                  | にんじん                            | とうもろこし えだまめ                                      | 砂糖                  | 油                                            |
| 19 | 木 | ひじきと枝豆のマリネ            |                           | ひじき              |                                 |                                                  |                     | ごま                                           |
|    |   | ごはん                   |                           |                  |                                 |                                                  | 米                   |                                              |
|    |   | 牛乳                    |                           | 牛乳               |                                 |                                                  |                     |                                              |
|    |   | シャリシャリ抹茶豆             | 大豆 きな粉                    |                  | にんじん                            | だいこん えのきたけ ねぎ                                    | でん粉 砂糖              | 油                                            |
| 20 | 金 | 白玉汁                   | 鶏肉                        |                  | にんじん<br>だいこん葉<br>にんじん           | だいこん えのきたけ ねぎ                                    | こんにゃく もち            | 油                                            |
|    |   | 豚肉とたまねぎのしょうがいため       | 豚肉 生揚げ                    |                  |                                 | しょうが たまねぎ キャベツ                                   | 砂糖                  | 油                                            |

| 日  | 曜 | 献立名                                                                | 主 な 材 料 名                  |                      |                                    |                                                                                      |                                                       | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |                            |
|----|---|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|
|    |   |                                                                    | 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                                          |                                              |                            |
|    |   |                                                                    | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品             | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう     | 緑黄色野菜                              | その他の野菜・果物                                                                            | 米・パン・めん・<br>いも・砂糖                                     |                                              | 油脂                         |
| 19 | 木 | <食育の日特別メニュー>                                                       |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              | 811<br>34.6<br>24.2<br>2.3 |
|    |   | ごはん<br>牛乳<br>いわしのみそマヨチーズ焼き<br>豆乳カレースープ<br>野菜のにんじンドレッシングあえ<br>ももゼリー |                            | 牛乳<br>チーズ            | パセリ<br>にんじん こまつな<br>ブロッコリー<br>にんじん | たまねぎ<br>たまねぎ しめじ<br>キャベツ とうもろこし<br>もも果汁                                              | 米<br>パン粉<br>じゃがいも 米粉<br>砂糖<br>砂糖                      | マヨネーズ<br>油<br>油                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
| 20 | 金 | 香川県の郷土料理                                                           |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              | 793<br>33.6<br>24.4<br>2.0 |
|    |   | ごはん<br>牛乳<br>あじの竜田揚げ<br>さわさわ<br>にんじんしりしり                           | あじ<br>豚肉 豆腐<br>卵           | 牛乳                   | にんじん<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん   | しょうが<br>干ししいたけ ねぎ<br>たまねぎ                                                            | 米<br>でん粉<br>さつまいも<br>こんにゃく 砂糖                         | 油<br>油<br>油                                  |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
| 23 | 月 | ごはん<br>牛乳<br>さばのみそ煮<br>けんちん汁<br>おかかいため                             | さば<br>鶏肉 豆腐 油揚げ<br>豚肉 かつお節 | 牛乳                   | にんじん<br>だいこん葉<br>にんじん こまつな         | だいこん はくさい ねぎ<br>ごぼう<br>ねぎ キャベツ                                                       | 米<br>砂糖<br>さといも こんにゃく<br>こんにゃく                        | 油<br>油<br>ごま油                                | 805<br>33.7<br>27.5<br>2.5 |
|    |   | 麦ごはん<br>肉みそ丼の具<br>牛乳<br>春巻き<br>バンサンスー                              | 豚肉 大豆                      | 牛乳                   | にんじん<br>にんじん<br>にんじん               | 干ししいたけ たけのこ<br>たまねぎ ねぎ しょうが<br>キャベツ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり きくらげ                           | 米 麦<br>砂糖 でん粉<br>はるさめ でん粉<br>砂糖 小麦粉<br>はるさめ 砂糖        | 油<br>油<br>ごま ごま油                             |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
| 25 | 水 | 厚切り食パン<br>黒豆きな粉クリーム<br>牛乳<br>コーングラタン<br>ミネストローネ<br>ぶどうゼリーポンチ       | きなこ<br><br>鶏肉 豚肉<br>豆乳     | 脱脂粉乳<br>牛乳<br>牛乳 チーズ | <br><br>にんじん トマト                   | <br><br>とうもろこし たまねぎ<br>にんにく セロリ たまねぎ<br>しめじ<br>りんご果汁 もも果汁<br>ぶどう果汁 夏みかん缶 黄桃缶<br>りんご缶 | 小麦粉 米粉 砂糖<br>砂糖<br>マカロニ 小麦粉<br>砂糖 じゃがいも<br>米粉マカロニ でん粉 | マーガリン<br>油<br>バター 油<br>油                     | 824<br>25.7<br>27.6<br>2.8 |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
| 26 | 木 | ごはん<br>牛乳<br>たらのねぎごまソースかけ<br>高野豆腐とじゃがいものうま煮<br>海そうのあえ物             | たら<br>豚肉 凍り豆腐              | 牛乳                   | にんじん<br>にんじん                       | ねぎ にんにく<br>しょうが にんにく たまねぎ<br>キャベツ えだまめ<br>もやし とうもろこし                                 | 米<br>砂糖 でん粉<br>こんにゃく 砂糖<br>じゃがいも                      | 油 ごま油 ごま<br>油<br>塩ドレッシング                     | 817<br>36.1<br>25.4<br>3.3 |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
| 27 | 金 | ごはん<br>チキンカレー<br>牛乳<br>ハムチーズピカタ<br>コーンソテー                          | 鶏肉 白いんげん豆<br>卵 ハム<br>ウインナー | 牛乳<br>チーズ            | にんじん トマト<br><br>ほうれんそう             | しょうが にんにく たまねぎ<br><br>たまねぎ とうもろこし                                                    | 米<br>じゃがいも<br>砂糖                                      | 油<br>油                                       | 843<br>29.6<br>26.4<br>2.6 |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
| 30 | 月 | ごはん<br>牛乳<br>ほっけの塩焼き<br>肉豆腐<br>いんげんのいため物                           | ほっけ<br>豚肉 焼き豆腐<br>鶏肉       | 牛乳                   | にんじん<br>にんじん<br>さやいんげん             | えのきたけ たまねぎ はくさい<br>ねぎ                                                                | 米<br>しらたき 砂糖<br>しらたき 砂糖                               | 油<br>油                                       | 794<br>39.3<br>27.3<br>3.1 |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |
|    |   |                                                                    |                            |                      |                                    |                                                                                      |                                                       |                                              |                            |

・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。  
・フルーツミックスゼリー、ヨーグルト、ももゼリーは学配です。  
・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    | 811         |
| たんぱく質(g)    | 13～20% | 32.3(15.9%) |
| 脂質(g)       | 20～30% | 26.6(29.5%) |
| 食塩相当量(g)    | 2.5g未満 | 2.8         |

| 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                 | トマト    | －               | 千葉県         |
| パン（小麦粉） | 北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県     | 北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県 | キャベツ   | 愛知県、神奈川県        | 茨城県、群馬県、愛知県 |
| 牛乳      | 千葉県                     | 千葉県                 | だいこん   | 千葉県             | 千葉県、青森県     |
| 豚肉      | 千葉県、茨城県、青森県、岩手県、秋田県、山形県 | 青森県                 | ねぎ     | 千葉県、群馬県、埼玉県、茨城県 | 千葉県、茨城県、青森県 |
| 鶏肉      | 岩手県、東京都                 | 千葉県、岩手県             | 青ピーマン  | 茨城県             | 茨城県         |
| 鶏卵      | －                       | 千葉県                 | もやし    | 栃木県             | 栃木県         |
| にんじん    | 徳島県                     | 千葉県                 | きゅうり   | －               | 千葉県、群馬県、福島県 |
| こまつな    | 千葉市、茨城県                 | 千葉市、茨城県             | はくさい   | 茨城県             | 茨城県、長野県     |
| たまねぎ    | 北海道                     | 佐賀県                 | じゃがいも  | 鹿児島県、北海道        | 千葉市、長崎県     |
| セロリ     | 茨城県、福岡県                 | 茨城県、愛知県             | かぶ     | 千葉県             | －           |
| にら      | 千葉県、茨城県、栃木県             | 千葉県、栃木県、茨城県         | チンゲンサイ | 千葉県             | －           |
| ほうれんそう  | 千葉県、茨城県                 | －                   | なす     | －               | 千葉県         |
|         |                         |                     | 宇和ゴールド | 愛媛県             | －           |
|         |                         |                     | メロン    | －               | 千葉県、茨城県     |

6月25日（水）は、令和7年度第1期給食費（4月・5月分）と学校徴収金の一括口座振替日です。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（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）