

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

— Bコース —

日 曜	献立名	主 な 材 料 名						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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 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	
2 月	<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	812
	牛乳		牛乳					31.4
	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 小麦粉 砂糖	油	31.3
3 火	☺世界の料理を味わう献立(インド)☺							
	ごはん					米		801
	牛乳		牛乳					38.3
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく りんご缶			24.1
4 水	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	2.9
	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 えだまめ	じゃがいも	油	
	ごはん					米		835
	牛乳		牛乳					33.2
5 木	ししゃものごまフライ(2尾)		ししゃも			パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油	27.5
	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	油	3.0
	しょうがあえ		わかめ	にんじん	はくさい 切干しだいこん	じゃがいも		
	焼さうどん				しょうが	砂糖		
6 金	テーブルロール		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	807
	牛乳		牛乳					34.2
	つくねのねぎソースかけ	鶏肉			たまねぎ ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	30.3
	焼さうどん	豚肉 かつお節		にんじん 青ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	うどん	油	3.5
9 月	ほうれんそうとえのきのあえ物		のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ	砂糖	油	
	ごはん					米		812
	牛乳		牛乳					30.2
	さばの塩焼き	さば						29.6
10 火	新じゃがいものみそ汁	油揚げ		にんじん だいこん葉	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		3.0
	五目きんぴら	ちくわ	こんぶ	にんじん さいいんげん		こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	
	ごはん					米		798
	牛乳		牛乳					28.8
11 水	いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油	22.0
	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 たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	2.4
	チャプチェ	鶏肉		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	はるさめ 砂糖	ごま油	
	☺よくかんで食べよう献立☺							
12 木	大豆とじゃこのごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 干しいたけ えのきたけ	米 玄米 こんにゃく 砂糖	油	801
	牛乳		牛乳					30.0
	かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	28.6
	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 えだまめ とうもろこし	砂糖	ごま	3.0
13 金	フルーツミックスゼリー				りんご果汁 パイナップル果汁 ぶどう果汁 もも果汁	砂糖		
	☺世界の料理を味わう献立(フランス)☺							
	ゴッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	830
	牛乳		牛乳					36.0
14 土	ウインナーのたまご巻き	卵 ウインナー				砂糖	油	33.6
	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 えだまめ	じゃがいも でん粉	油	3.4
	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 マッシュルーム		バター	
	ごはん					米		806
15 日	牛乳		牛乳					29.5
	かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	29.3
	天つゆ							2.8
	鶏と根菜のみそ汁	鶏肉 大豆 生揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	こんにゃく	油	
16 月	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	837
	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	油	31.4
	牛乳		牛乳			パン粉 小麦粉		27.0
17 火	チリコンカン	豚肉 大豆 赤いんげん豆 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	3.1
	メロン				メロン			
	ごはん					米		794
	牛乳		牛乳					39.3
18 水	ほっけの塩焼き	ほっけ						27.3
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐		にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	3.1
	いんげんのいため物	鶏肉		にんじん さやいんげん		しらたき 砂糖	油	
	ごはん					米		792
19 木	牛乳		牛乳					33.9
	シャリシャリ抹茶豆	大豆 きな粉				でん粉 砂糖	油	22.4
	白玉汁	鶏肉		にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ねぎ	こんにゃく もち	油	2.1
	豚肉とたまねぎのしょうがいため	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖	油	
20 金	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	808
	牛乳		牛乳					32.8
	オムレツ	卵				砂糖	油	23.0
	スパゲッティナポリタン	豚肉 ウインナー		にんじん トマト 青ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ	砂糖 スパゲッティ	油	3.3
21 土	ひじきと枝豆のマリネ		ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	油 ごま	

日 曜	献立名	主 な 材 料 名						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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 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	
19 木	香川県の郷土料理							
	ごはん		牛乳			米		793
	牛乳							33.6
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	24.4
さわさわ	豚肉 豆腐		にんじん	干しいたけ ねぎ	さつまいも	油	2.0	
にんじんしりしり	卵		ほうれんそう		こんにゃく 砂糖			
			にんじん	たまねぎ				
			さいいんげん					
20 金	<食育の日特別メニュー>							
	ごはん		牛乳			米		811
	牛乳		チーズ	パセリ	たまねぎ	パン粉	マヨネーズ	34.6
	いわしのみそマヨチーズ焼き	いわし			たまねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	油	24.2
豆乳カレースープ	豚肉 大豆、 いんげん豆 豆乳		にんじん こまつな		砂糖	油	2.3	
野菜のにんじンドレッシングあえ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし				
ももゼリー			にんじん	もも果汁	砂糖			
23 月	麦ごはん					米 麦		796
	肉みそ丼の具	豚肉 大豆		にんじん	干しいたけ たけのこ	砂糖 でん粉	油	27.2
	牛乳		牛乳		たまねぎ ねぎ しょうが			22.6
	春巻き			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でん粉	油	2.6
パンサンスー			にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ	砂糖	ごま ごま油		
24 火	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	824
	黒豆きな粉クリーム	きなこ				砂糖	油	25.7
	牛乳		牛乳					27.6
	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	2.8
ミネストローネ	鶏肉 豚肉		にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ	砂糖 じゃがいも	油		
ぶどうゼリーポンチ	豆乳			しめじ	米粉マカロニ でん粉			
				りんご果汁 もも果汁				
				ぶどう果汁 夏みかん缶 黄桃缶	砂糖			
				りんご缶				
25 水	ごはん		牛乳			米		805
	牛乳							33.7
	さばのみそ煮	さば				砂糖		27.5
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ	さといも こんにゃく	油	2.5
おかかいため	豚肉 かつお節		にんじん	だいこん葉	こんにゃく	ごま油		
				にんじん こまつな	ねぎ キャベツ			
26 木	ごはん					米		843
	チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	29.6
	牛乳		牛乳			砂糖	油	26.4
	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ					2.6
コーンソテー	ウインナー		ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし				
27 金	ごはん		牛乳			米		817
	牛乳							36.1
	たら	たら			ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	25.4
	高野豆腐とじゃがいものうま煮	豚肉 凍り豆腐		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	こんにゃく 砂糖	油	3.3
海そうのあえ物		海そうミックス	にんじん	キャベツ えだまめ	じゃがいも	塩ドレッシング		
				もやし とうもろこし				
30 月	麦ごはん		牛乳			米 麦		801
	牛乳							28.8
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	ごま油 油	23.9
	キムチスープ	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ	韓国もち	ごま油	2.7
のりごまあえ		のり	だいこん葉	はくさいキムチ はくさい	砂糖	ごま油 ごま		
			にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが				

・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。
・ヨーグルト、フルーツミックスゼリー、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	千葉市	きゅうり	—	千葉県、群馬県、福島県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉県、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)