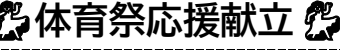


学 校 給 食 献 立 予 定 表

千葉県こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和7年5月分

— A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
1	木	厚切り食パン いちごジャム 牛乳		脱脂粉乳		いちご	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ 砂糖	マーガリン	819 33.9 25.7 3.2
		パンプキングラタン		牛乳 牛乳 チーズ 全粉乳	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	バター 油	
		チリコンカン	豚肉 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖	油	
		アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		807 33.6 23.6 3.3
		いわしのごまフライ	いわし		にんじん だいこん葉	だいこん はくさい ねぎ	パン粉 小麦粉	ごま 油	
		さつま汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが	さつまいも	油	
		豚肉とたまねぎのしょうがいため	豚肉	にんじん		しらたき 砂糖	油		
7	水	キャロットピラフ	豚肉		にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ とうもろこし	米 玄米 砂糖	油	802 29.6 23.5 2.7
		クリームソース 牛乳	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳 牛乳		たまねぎ エリンギ	米粉	油 バター	
		かつおのメンチカツ	かつお			たまねぎ しょうが りんご果汁 ぶどう果汁 パインアップル果汁 もも果汁	パン粉 小麦粉	油	
		フルーツミックスゼリー				砂糖			
8	木	麦ごはん マーボー丼の具 牛乳 春巻き もやしの中華ごまあえ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら にんじん こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごま油 油 ごま ごま油	841 28.8 25.2 3.4
		ごはん 牛乳		牛乳		米			
		厚焼きたまご	卵		にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ かんぴょう えだまめ	砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 油	
		じゃがいものそぼろ煮 鶏肉と昆布のいため物	豚肉 さつま揚げ 大豆 生揚げ 鶏肉	こんぶ		しらたき 砂糖	油 ごま		
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		818 30.2 30.5 2.9
		さばのみそだれかけ	さば		にんじん こまつな ほうれんそう にんじん	だいこん しめじ ねぎ	砂糖 さといも こんにゃく	ごま油	
		けんちん汁	鶏肉 生揚げ			切干しだいこん とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	
		切干大根のピリ辛あえ							
13	火	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 新たまねぎのみそ汁 キムタクいため	かまぼこ 鶏肉 生揚げ	牛乳 あおさ いわし粉 わかめ	にんじん だいこん葉 にんじん こまつな	 たまねぎ えのきたけ 切干しだいこん もやし はくさいキムチ たくあん漬 しょうが にんにく	米 小麦粉 でん粉 砂糖 でん粉	油 油	798 32.0 25.5 3.2
		麦ごはん				米 麦			
		中華丼の具	豚肉 生揚げ なると えび うずら卵		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たけのこ 干ししいたけ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		牛乳 あじの揚げ煮 シュガービーンズ	あじ 大豆	牛乳		でん粉 砂糖 砂糖	油		
15	木								792 32.9 29.9 3.5
		ゴッパバンス		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	マーガリン 油	
		チキンかつのソースかけ	鶏肉	牛乳		キャベツ セロリ たまねぎ しめじ にんにく	砂糖 米粉マカロニ でん粉	油	
		牛乳 ミネストローネ ツナとポテトのソテー	ベーコン 鶏肉 豚肉 まぐろ		にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	
16	金	ごはん チキンカレー 牛乳 ウインナー キャベツの手作りドレッシングあえ	鶏肉 白いんげん豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも	油	888 29.1 31.0 2.8
				わかめ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	
		ひじき入り炊き込みごはん 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ	ひじき 牛乳	にんじん	干ししいたけ えのきたけ えだまめ	米 玄米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	
		野菜コロッケのソースかけ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 マーガリン	
19	月	鶏肉とカシューナッツのいため物	鶏肉		にんじん 青ピーマン	たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	カシューナッツ 油	863 31.6 31.8 3.1
		ヨーグルト		ヨーグルト 寒天			砂糖		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		かき揚げ 天つゆ			にんじん しゅんぎく	ごぼう たまねぎ	小麦粉	油	
20	火	親子煮 河内晩柑	鶏肉 生揚げ 卵		にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ かわちばんかん	しらたき 砂糖	油	798 29.0 26.1 2.4

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	
21	水	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン 油	793 28.5 34.2 2.8
		クラムチャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ キャベツ	米粉	油 バター	
		じゃがピー豚ばら	豚肉		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しょうが	じゃがいも	油	
		はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ 水あめ		
22	木	群馬県の郷土料理							804 31.6 27.7 2.3
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		さばのカレー焼き	さば						
		おっさりこみ	豚肉 油揚げ		にんじん だいこん葉 こまつな にんじん	だいこん 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ 切干しだいこん	さといも ほうとう 砂糖	油 ごま	
23	金	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉	マーガリン	805 33.2 26.2 3.5
		チョコクリーム							
		牛乳 オムレツ	卵	牛乳			砂糖	油	
		キャベツとじゃこのスパゲティ	まぐろ あさり	ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ ねぎ	スパゲッティ	油	
26	月	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	880 34.6 25.8 2.4
		花園中学校職場体験献立							
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		あじフライのソースかけ	あじ				パン粉 小麦粉	油	
27	火	白玉汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな だいこん葉	ごぼう だいこん えのきたけ	もち こんにゃく	油	823 34.5 28.1 3.0
		野菜のドレッシングあえ				キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり		イタリアドレッシング	
		大豆入り小魚	大豆	かたくちいわし あおのり			砂糖	ごま	
		薄切り食パン たら	たら	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉	マーガリン 油 タルタルソース	
28	水	牛乳		牛乳			米		828 32.1 21.2 2.7
		しゅうまい（2個）	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉		
		トック入りわかめスープ	鶏肉 豆腐 なると	わかめ	にんじん こまつな にんじん 青ピーマン	しょうが たけのこ もやし ねぎ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	韓国もち	ごま油 ごま	
		ビーフンソテー	豚肉 えび				ビーフン	油	
29	木	熊本県の郷土料理							858 40.1 27.5 2.9
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ハンバーグのおろしソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ だいこん	砂糖 でん粉 じゃがいも	油	
		タイピーエン	鶏肉 うずら卵 えび かまぼこ		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ	はるさめ	油 ごま油	
30	金	大豆のしぐれ煮	豚肉 大豆		にんじん	しょうが えだまめ	こんにゃく 砂糖		801 32.7 25.1 3.0
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ししゃもの唐揚げ（2尾）		ししゃも					
		生揚げのみそ煮	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ しょうが	でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 油	
		のりあえ		のり	こまつな にんじん	もやし 切干しだいこん	砂糖		

- ・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、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	825
たんぱく質(g)	13～20%	32.5(15.8%)
脂質(g)	20～30%	27.1(29.6%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.9

種 類	産 地		種 類	産 地	
	3月（実施）	5月（予定）		3月（実施）	5月（予定）
米	千葉県	千葉県	ほうれんそう	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	愛知県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、青森県
豚肉	青森県、秋田県、岩手県、山形県、北海道	青森県	ねぎ	千葉県、栃木県、茨城県、埼玉県	千葉県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	青ピーマン	茨城県	茨城県
鶏卵	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	千葉市、千葉県、徳島県	きゅうり	千葉県	千葉県、群馬県
こまつな	茨城県	千葉市、千葉県	はくさい	群馬県、茨城県、長崎県	千葉県、茨城県
たまねぎ	北海道	千葉県、佐賀県、北海道	じゃがいも	北海道	長崎県、鹿児島県、熊本県
セロリ	茨城県	愛知県	かぶ	千葉県	—
にら	茨城県	千葉県、茨城県、栃木県	アスパラガス	—	千葉県、栃木県、福島県、長崎県
チンゲンサイ	茨城県	千葉県	赤ピーマン	—	高知県
			でこぼん	熊本県、愛媛県	—
			美生柑	—	愛媛県、熊本県、和歌山県