

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

— 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		
1	木	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ さつま汁 豚肉とたまねぎのしょうがいため	いわし 鶏肉　油揚げ 豚肉	牛乳 	 にんじん だいこん葉 にんじん	 だいこん　はくさい　ねぎ たまねぎ　えのきたけ しょうが	米 パン粉　小麦粉 さつまいも しらたき　砂糖	 ごま　油 油 油	807 33.6 23.6 3.3		
2	金	厚切り食パン いちごジャム 牛乳 パンプキングラタン チリコンカン アーモンドあえ	 豚肉　大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 牛乳　チーズ 全粉乳	 かぼちゃ にんじん　トマト こまつな にんじん	 いちご たまねぎ にんにく　たまねぎ　エリンギ キャベツ　もやし	小麦粉　米粉　砂糖 水あめ　砂糖 小麦粉 じゃがいも　砂糖 砂糖	マーガリン バター　油 油 アーモンド	819 33.9 25.7 3.2		
7	水	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ けんちん汁 切干大根のピリ辛あえ	さば 鶏肉　生揚げ	牛乳 	 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 切干しだいこん とうもろこし	米 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖	 ごま油 ごま　ごま油	818 30.2 30.5 2.9		
8	木	🍷熊本県の郷土料理🍷 ごは ん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ タイピーエン 大豆のしぐれ煮							 砂糖　でん粉 じゃがいも はるさめ こんにゃく　砂糖	 油 油　ごま油	858 40.1 27.5 2.9
9	金	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ（2尾） 生揚げのみそ煮 のりあえ	 豚肉　生揚げ	牛乳 ししゃも のり	 にんじん こまつな にんじん	 たまねぎ　キャベツ えだまめ　しょうが もやし　切干しだいこん	米 でん粉 じゃがいも こんにゃく　砂糖 砂糖	 油 油	801 32.7 25.1 3.0		
12	月	キャロットピラフ クリームソース 牛乳 かつおのメンチカツ フルーツミックスゼリー	豚肉 鶏肉　えび かつお	 牛乳　脱脂粉乳 牛乳	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 たまねぎ　エリンギ 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	米　玄米　砂糖 米粉 パン粉　小麦粉 砂糖	油 油　バター 油	802 29.6 23.5 2.7		
13	火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 オムレツ キャベツとじゃこのスパゲティ ひじきと枝豆のマリネ	 卵 まぐろ　あさり	脱脂粉乳 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	 にんじん にんじん	 にんにく　たまねぎ エリンギ　キャベツ　ねぎ とうもろこし　えだまめ	小麦粉　米粉　砂糖 水あめ　砂糖 小麦粉 砂糖 スパゲッティ 砂糖	マーガリン 油 油 油　ごま	805 33.2 26.2 3.5		
14	水	🍷花園中学校職場体験献立🍷 ごは ん 牛乳 あじフライのソースかけ 白玉汁 野菜のドレッシングあえ 大豆入り小魚							米 パン粉　小麦粉 もち　こんにゃく 砂糖	 油 油 イタリアンドレッシング ごま	880 34.6 25.8 2.4
15	木	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 わかめ	にんじん　トマト こまつな にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく キャベツ　とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま　ごま油	888 29.1 31.0 2.8		
16	金	🍷体育祭応援献立🍷 コッペパンズ チキンかつのソースかけ 牛乳 ミネストローネ ツナとポテトのソテー							小麦粉　米粉　砂糖 パン粉　小麦粉 米粉　でん粉 砂糖　米粉マカロニ でん粉 じゃがいも	マーガリン 油 油 油	792 32.9 29.9 3.5
19	月	🍷群馬県の郷土料理🍷 ごは ん 牛乳 さばのカレー焼き おつきりこみ ごまあえ							米 さといも　ほうとう 砂糖	 油 ごま	804 31.6 27.7 2.3

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	
20	火	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		
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		798 29.0 26.1 2.4
		かき揚げ			にんじん しゅんぎく	ごぼう たまねぎ	小麦粉	油	
		天つゆ							
		親子煮	鶏肉 生揚げ 卵	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ	しらたき 砂糖	油		
		河内晩柑				かわちばんかん			
22	木	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	863 31.6 31.8 3.1
		野菜コロツケのソースかけ			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	
		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	
		ヨーグルト		ヨーグルト 寒天			砂糖		
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		798 32.0 25.5 3.2
		かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	牛乳 あおさ いわし粉 わかめ	にんじん だいこん葉		小麦粉 でん粉	油	
		新たまねぎのみそ汁	鶏肉 生揚げ		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	砂糖 でん粉	油	
		キムタクいため	豚肉						
26	月	麦ごはん					米 麦		832 40.0 24.6 2.2
		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		牛乳			でん粉 砂糖 砂糖	油	
		あじの揚げ煮 シュガービーンズ	あじ 大豆						
27	火	ごはん 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	
28	水	薄切り食パン		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	823 34.5 28.1 3.0
		たらのポーションフライ タルタルソース	たら	牛乳					
		牛乳							
		ポトフ	豚肉 ウインナー 白いんげん豆	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ 黄桃缶 りんご缶 夏みかん缶 ぶどう果汁 ナタデココ	じゃがいも	油		
29	木	マスカットゼリーポンチ					砂糖		841 28.8 25.2 3.4
		麦ごはん					米 麦		
		マーボー丼の具	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		牛乳		牛乳					
30	金	春巻き			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉	油	856 32.5 28.6 2.8
		もやし中華ごまあえ			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		厚焼きたまご	卵				砂糖	油	
31	土	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 さつま揚げ 大豆 生揚げ		にんじん さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ かんぴょう えだまめ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	856 32.5 28.6 2.8
		鶏肉と昆布のいため物	鶏肉	こんぶ	ほうれんそう		しらたき 砂糖	油 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。								基準値	平均栄養量
・フルーツミックスゼリー、はちみつレモンゼリー、ヨーグルトは学配です。							エネルギー(kcal)	830	825
・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。							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
			だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、栃木県、茨城県、埼玉県	千葉県、茨城県
豚肉	青森県、秋田県、岩手県、山形県、北海道	青森県	青ピーマン	茨城県	茨城県
			もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	きゅうり	千葉県	千葉県、群馬県
鶏卵	千葉県	千葉県	はくさい	群馬県、茨城県、長崎県	千葉県、茨城県
にんじん	千葉市	千葉市、千葉県、徳島県	じゃがいも	北海道	長崎県、鹿児島県、熊本県
こまつな	茨城県	千葉市、千葉県	かぶ	千葉県	－
たまねぎ	北海道	千葉県、佐賀県、北海道	アスパラガス	－	千葉県、栃木県、福島県、長崎県
セロリ	茨城県	愛知県	赤ピーマン	－	高知県
にら	茨城県	千葉県、茨城県、栃木県	でこぼん	熊本県、愛媛県	－
チンゲンサイ	茨城県	千葉県	美生柑	－	愛媛県、熊本県、和歌山県