

# 学校給食献立予定表

千葉市大宮  
学校給食センター  
☎305-1355

令和5年6月分

## — B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)	
1 木	ごはん 豚肉と野菜のそぼろ 牛乳 さばのごまみそかけ 生姜けんちん汁	豚肉 レンズ豆 さば 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな だいこん葉	切干しいたけ だいこん 干しいたけ にんにく	ねぎ ごぼう しょうが とうもろこし	米 砂糖 でん粉 こんにやく さといも	油 ごま	831	39.1	28.3	2.5
2 金	チキンライス 牛乳 ポテトコロッケのソースかけ 小松菜とコーンのソテー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな 青ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ とうもろこし えだまめ	しめじ エリンギ にんにく	米 もち玄米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	792	27.2	23.6	2.8
5 月	ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 生揚げの麻婆煮 キャベツのナムル	卵 豚肉 大豆 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ かんぴょう キャベツ しょうが	たけのこ ねぎ もやし とうもろこし にんにく えのきたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	833	34.5	26.2	3.5
6 火	🍌よくかんで食べよう献立🍌 ごはん 牛乳 いかのごまフライ 根菜のみそ汁 切干大根の炒め煮	いか 鶏肉 豚肉 生揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ	ごぼう 切干しいたけ	米 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま	805	33.0	25.4	2.7
7 水	豚丼(麦ごはん) 牛乳 ししゃものピリ辛焼き(2尾) ごまみそ和え	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし	ごぼう えのきたけ キャベツ とうもろこし	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	790	36.3	23.5	3.3
8 木	🍷入梅にちなんだ献立🍷 ごはん のり佃煮 牛乳 いわしの梅煮 凍り豆腐とキャベツの煮物 冷凍みかん	いわし 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん しょうが	エリンギ えだまめ にんにく 梅干し	米 砂糖 でん粉 こんにやく 水あめ	油	780	34.0	19.9	2.9
9 金	厚切り食パン チョココリム 牛乳 チキンチーズ焼き ミネストローネ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ さやいんげん 赤ピーマン トマト アスパラガス	セロリ キャベツ とうもろこし	たまねぎ もやし にんにく	食パン 砂糖 パン粉 じゃがいも チョコクリム	オリーブオイル アーモンド イタリアンドレッシング	823	32.8	31.2	3.4
12 月	ごはん 牛乳 春巻き キムチトックスープ 生揚げのオイスターソース煮	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな にら	だいこん 切干しいたけ きくらげ キャベツ はくさいキムチ	たまねぎ もやし エリンギ しょうが たけのこ	米 砂糖 でん粉 はるさめ 韓国もち 小麦粉	油 ごま油	803	27.8	22.5	2.8
13 火	黒糖パン 牛乳 たらふのフライ 小袋ソース 米粉のコーンポタージュ 白玉ポンチ	たら 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし みかん缶	エリンギ りんご缶 黄桃缶	黒糖パン じゃがいも 米粉 パン粉 ゼリー もち	油 バター	887	31.9	26.8	3.5
14 水	ごはん 昆布の手作りふりかけ 牛乳 鶏つくねのあんかけ じゃがいものそぼろ煮	豚肉 鶏肉 大豆 凍り豆腐 生揚げ うずら卵 いわし節	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが	えだまめ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 小麦粉 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	853	36.5	27.0	2.7
15 木	🍌県民の日にちなんだ献立🍌 ごはん にんじんそぼろ 牛乳 あじのさんか焼き 豚汁	あじ 鶏肉 レンズ豆 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ しょうが たけのこ	ごぼう 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも でん粉	油 ごま	824	38.5	26.8	3.0
16 金	テーブルロール 牛乳 ほきのタルタルフライ ポークビーンズ 海そうのドレッシング和え	ホキ 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ	パセリ にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ もやし にんにく	エリンギ とうもろこし	テーブルロール じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	マヨネーズ 油 ごま油 ごま	801	34.6	32.5	3.6
19 月	🍌食育の日市内共通献立🍌 ごはん 牛乳 さばの甘酢揚げ ごま豆乳スープ 春夏にんじんのナムル	さば 豚肉 豆腐 大豆 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	ねぎ えのきたけ 切干しいたけ しょうが	キャベツ もやし にんにく	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	879	32.9	36.1	2.5
20 火	セルフサンド(薄切り食パン ハンバーグのトマトソースかけ) 牛乳 米粉マカロニのスープ 枝豆とひじきのマリネ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ きゅうり	キャベツ とうもろこし	食パン 米粉マカロニ じゃがいも 砂糖 でん粉	油	802	35.6	27.4	3.5
21 水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2本) 根菜ごま汁 大豆のしぐれ煮	ちくわ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 あおさ	にんじん ごまつな	だいこん えのきたけ しょうが	ごぼう えだまめ ねぎ	米 砂糖 さといも こんにやく 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	833	31.9	28.1	3.4
22 木	セルフサンド(薄切り食パン メンチカツ 小袋ソース) 牛乳 野菜のスープ煮 ひじきと野菜の塩ドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ もやし とうもろこし	キャベツ えだまめ	食パン じゃがいも パン粉 でん粉	油 塩ドレッシング ごま	778	32.6	30.8	3.4
23 金	中華おこわ 牛乳 鶏の唐揚げ 豚肉と野菜の炒め物 フルーツゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ 干しいたけ かんぴょう しょうが	えだまめ たけのこ もやし にんにく	米 もち米 砂糖 米粉 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	804	39.5	26.5	3.3
26 月	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ツナオムレツ 野菜のドレッシング和え	卵 豚肉 白いんげん豆 まぐろ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ 切干しいたけ にんにく	エリンギ とうもろこし しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	808	27.6	20.7	2.5
27 火	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら じゃがいもの五目煮 もやしのごま酢和え	豚肉 凍り豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳 あおさ	ごまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ かんぴょう	もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 小麦粉 でん粉	油 ごま	817	28.7	26.1	2.2
28 水	ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ じゃがいもとわかめのみそ汁 豚肉の生姜炒め	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな しゅんぎく	たまねぎ ねぎ にんにく	キャベツ しょうが ごぼう	米 砂糖 じゃがいも しらたき 小麦粉	油	786	28.4	24.3	3.1
29 木	セルフサンド(薄切り食パン えびかつのソースかけ) 牛乳 ミートボールのスープ煮 メロン	えび たら ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ メロン	キャベツ とうもろこし	食パン じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉	油	791	30.0	28.6	3.3
30 金	中華丼(ごはん) 牛乳 しゅうまい(2個) キムタク炒め	鶏肉 生揚げ なると うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ はくさいキムチ たくあん漬	キャベツ 切干しいたけ ねぎ エリンギ にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	870	39.3	27.5	3.0
								平均栄養量	818	33.3 (16.3%)	26.8 (29.5%)	3.0
								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。

・ヨーグルト、フルーツゼリーは学配です。

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	だいこん	千葉県	千葉県、青森県
パン(小麦粉)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	千葉県	ごまつな	千葉県	千葉県
			ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道	北海道、佐賀県
豚肉	千葉県、山形県、青森県	青森県	はくさい	茨城県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	にら	栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
にんじん	徳島県	千葉県	清見オレンジ	愛媛県	—
キャベツ	神奈川県、愛知県	千葉県、茨城県、愛知県	メロン	—	千葉県、茨城県

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26日(月)は、令和5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18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 245-5909)