

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

—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
2	月	ごはん 牛乳 春巻き		牛乳			米		831 29.2 24.8 2.9
		キムチトックスープ	豚肉		にんじん にら	キャベツ たまねぎ だいこん たまねぎ もやし 切干しだいこん きくらげ はくさいキムチ	はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 韓国もち	油 ごま油 ごま	
		生揚げのオイスターソース煮	鶏肉 大豆 生揚げ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉	ごま油		
3	火	黒糖パン 牛乳 たらもの南蛮づけ カレーうどん 白玉ポンチ	たら 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 いわし粉		ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ ぶどう果汁 みかん果汁 もも りんご缶	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 うどん 砂糖 もち	マーガリン 油 油	809 32.3 23.7 2.8
		🍄 千葉県でとれる野菜を知ろう～こまつな～ 💡							
		麦ごはん 牛乳 あんかけかに玉 生揚げのマーボー煮 こまつなのピリ辛ナムル	卵 かまぼこ 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にら こまつな にんじん	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ だいずもやし にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	油 油 ごま油 ごま油 ごま	
5	木	ごはん 牛乳 かき揚げ じゃがいもとわかめのみそ汁 豚肉の生姜いため 天つゆ		牛乳	にんじん しゅんぎく にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖		833 29.3 29.3 2.9
			豆腐 油揚げ	わかめ いわし粉					
			豚肉						
6	金	チキンライス 牛乳 野菜コロッケのソースかけ こまつなとコーンのソテー ヨーグルト	鶏肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト 黄ピーマン 赤ピーマン 緑ピーマン にんじん にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ グリンピース たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 玄米 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	油 油 油	791 27.0 23.0 2.9
			ヨーグルト 寒天						
9	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 凍り豆腐とキャベツの煮物 おひたし	さば 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 いわし粉	にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ もやし	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	843 34.6 30.4 2.8
10	火	ごはん 牛乳 しゅうまい（2個） 中華丼の具 キムタクいため		牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ しょうが しょうが にんにく たまねぎ きくらげ えのきたけ キャベツ たけのこ ねぎ しょうが 切干しだいこん にんにく はくさいキムチ たくあん漬	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖		875 36.2 29.7 2.9
		豚肉					油 ごま油		
		鶏肉 生揚げ なるとう ずら卵					油 ごま		
		鶏肉							
11	水	コッペパン 牛乳 メンチカツ 野菜のスープ煮 ひじきの塩ドレッシングあえ		脱脂粉乳 牛乳	にんじん だいこん葉 にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし えだまめ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油 油 塩ドレッシング ごま	828 33.9 33.4 3.2
12	木	ごはん 牛乳 ツナオムレツ ポークカレー アーモンドあえ	卵 まぐろ 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ 油 イタリアンドレッシング アーモンド	815 27.5 24.8 2.2
13	金	麦ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 豚丼の具 キャベツのごまみそがらめ	豚肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にら にんじん にんじん	キャベツ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米 麦 でん粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま	792 32.5 21.7 2.4
16	月	ごはん 牛乳 たらものバーベキューソースかけ ごま豆乳スープ にんじんのナムル	たら 豚肉 生揚げ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん にんじん だいこん葉 にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ もやし 切干しだいこん にんにく	米 でん粉 砂糖 はちみつ 砂糖	油 油 ごま ごま油	790 35.8 25.5 2.6
17	火	中華おこわ 牛乳 山賊焼き 豚肉と野菜のいため物 フルーツゼリー	豚肉 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ しめじ たけのこ 干しいたけ かんぴょう えだまめ しょうが にんにく しょうが にんにく もやし ねぎ りんご果汁 ぶどう果汁 パインアップル果汁 もも果汁	米 もち米 砂糖 でん粉 米粉 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま油 ごま	796 40.7 25.1 3.0

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 豆	肉 卵 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
18	水	コッペパン			脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	801 35.5 27.4 3.5
		牛乳			牛乳					
		ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉	鶏肉		トマト	たまねぎ	でん粉 砂糖 じゃがいも	油	
		米粉マカロニのスープ	鶏肉	白いんげん豆		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 米粉マカロニ	油	
		枝豆とひじきのマリネ			ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし	砂糖	油	
19	木	🍷よくかんで食べよう献立🍷								837 33.3 29.0 3.1
		ごはん			牛乳			米		
		牛乳			牛乳					
		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	
		根菜のみそ汁	鶏肉	生揚げ	いわし粉	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	油	
		切干大根のいため煮	豚肉	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	切干しだいこん	砂糖	油	
20	金	// 食育の日特別メニュー //								817 34.5 24.7 2.1
		ごはん			牛乳			米		
		牛乳			牛乳					
		いわしのみそマヨチーズ焼き	いわし		チーズ	パセリ	たまねぎ	パン粉	マヨネーズ	
		豆乳カレースープ	豚肉 豆乳 大豆 いんげん豆		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	油		
		野菜のにんじんドレッシングあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
		ももゼリー				もも果汁	砂糖			
23	月	ごはん			牛乳			米		824 34.1 24.4 2.9
		牛乳								
		肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉		牛乳		たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
		生揚げのキムチ煮	豚肉 大豆 うずら卵 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし ねぎ はくさいキムチ		ごま油 ごま		
		ゼリーポンチ				みかん果汁 ぶどう果汁	砂糖			
		大豆ふりかけ	大豆		のり		砂糖	ごま		
24	火	ごはん			牛乳			米		831 34.4 27.9 2.9
		牛乳			牛乳					
		ちくわの磯辺揚げ（2本）	ちくわ		あおさ		砂糖 小麦粉 でん粉	油		
		けんちん汁	鶏肉 生揚げ	いわし粉	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 干ししいたけ しめじ ねぎ	さといも			
		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	油		
25	水	厚切り食パン			脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	802 28.3 27.5 2.9
		牛乳			牛乳					
		コーングラタン			牛乳 チーズ		たまねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油	
		ミートボールのスープ煮	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	でん粉 じゃがいも	油		
		メロン								
		チョコクリーム					メロン	水あめ 砂糖 小麦粉		
26	木	ごはん			牛乳			米		853 36.5 26.9 2.8
		牛乳								
		つくねのあんかけ	鶏肉		牛乳		たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉		
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆 生揚げ 凍り豆腐 うずら卵		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	こんにゃく 砂糖	油		
		昆布の手作りふりかけ	かつお節		こんぶ ちりめんじゃこ		でん粉 じゃがいも	ごま ごま油		
27	金	テーブルロール			脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	796 34.1 32.5 3.5
		牛乳			牛乳					
		ほきのタルタルフライ	ホキ			パセリ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	マヨネーズ 油	
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖	油		
		海そうのドレッシングあえ			わかめ	こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	
30	月	ごはん			牛乳			米		849 35.5 31.6 2.8
		牛乳								
		厚焼き卵	卵		牛乳			砂糖	油	
		豚汁	豚肉 生揚げ	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油		
		にんじんのそぼろいため	鶏肉 レンズ豆		にんじん	しょうが 干ししいたけ	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。
ヨーグルト、フルーツゼリー、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	819
たんぱく質(g)	13～20%	33.2(16.2%)
脂質(g)	20～30%	27.0(29.7%)
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
			だいこん	千葉県	千葉県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、群馬県、埼玉県、茨城県	千葉県、茨城県、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	青ピーマン	茨城県	茨城県
			もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	東京都、岩手県	千葉県、岩手県	きゅうり	—	千葉県、群馬県、福島県
鶏卵	—	千葉県	はくさい	茨城県	茨城県、長野県
にんじん	徳島県	千葉市	じゃがいも	鹿児島県、北海道	千葉市、長崎県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市、茨城県	かぶ	千葉県	—
たまねぎ	北海道	佐賀県	チンゲンサイ	千葉県	—
セロリ	茨城県、福岡県	茨城県、愛知県	なす	—	千葉県
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	宇和ゴールド	愛媛県	—
ほうれんそう	千葉県、茨城県	—	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）