

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					米		799
		牛乳		牛乳					33.1
		海鮮チヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖	油	25.9
		生揚げのキムチ煮	うずら卵 大豆 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさいキムチ ねぎ	砂糖	油	2.7
		もやしの中華いため	鶏肉		にんじん にら	もやし しめじ		油	
2	金	ひじきと枝豆の炊き込みごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	えだまめ	米 もち米 砂糖	油	781
		牛乳		牛乳					33.9
		あじのから揚げ薬味ソースかけ	あじ			にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	27.4
		じゃがいものごまみそいため	ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油 ごま	3.0
		ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		
7	水	ごはん					米		893
		牛乳		牛乳					28.6
		かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	33.3
		生揚げのみそ煮	鶏肉 生揚げ うずら卵		にんじん	たまねぎ しょうが 干ししいたけ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	3.1
		磯香あえ		のり	こまつな にんじん	もやし	砂糖		
8	木	ごはん					米		835
		牛乳		牛乳					35.7
		いかの天ぷら	いか				小麦粉 でん粉	油	28.7
		呉汁	豚肉 油揚げ 大豆 豆乳		にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こんにゃく じゃがいも		2.3
		春キャベツのおかかいため	豚肉 かつお節		にんじん	たまねぎ キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	
9	金	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	825
		牛乳		牛乳					38.1
		ハンバーグのオニオンソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油	29.8
		チリコンカン	豚肉 大豆 レンズ豆		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	3.5
		ツナとコーンのソテー	まぐろ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし		油	
12	月	麦ごはん					米 麦		831
		牛乳		牛乳					31.4
		春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	小麦粉 はるさめ でん粉 砂糖	油	25.0
		マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 干ししいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	2.6
		美生柑				美生柑			
13	火	アーモンド入り小魚		いわし			砂糖	アーモンド	
		ごはん					米		781
		牛乳		牛乳					32.9
		焼きししゃも（2尾）		ししゃも					22.5
		凍り豆腐とキャベツの煮物	豚肉 生揚げ 凍り豆腐		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	3.0
14	水	ごまみそあえ			ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま	
		フルーツミックスゼリー				もも果汁 パインアップル果汁 ぶどう果汁 りんご果汁	砂糖		
		ごはん					米		812
		牛乳		牛乳					31.0
		鶏つくねのあんかけ	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	ごま	24.6
15	木	いも団子のみそ汁	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ ごぼう キャベツ ねぎ	こんにゃく 小麦粉 じゃがいも	油	2.8
		ひじきの煮物	さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	油	
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	812
		牛乳		牛乳					31.7
		ウインナーのチリソースかけ	ウインナー		トマト	たまねぎ	砂糖	油	31.6
16	金	クラムチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油 バター	3.3
		ゼリーポンチ				ぶどう果汁 レモン果汁 ナタデココ	砂糖		
		体育祭応援献立							
		ごはん					米		863
		牛乳		牛乳					28.5
19	月	とんかつ	豚肉				パン粉 でん粉	油	23.8
		チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油	2.1
		しょうがあえ		わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま	
		ココア牛乳の素					砂糖		
		ごはん					米		803
20	火	牛乳		牛乳					31.5
		さばのカレー焼き	さば						30.5
		鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも	油	2.7
		もやしのごま酢あえ		わかめ	にんじん	もやし かんぴょう	砂糖	ごま	
		わかめふりかけ		わかめ あおさ あおのり			砂糖	ごま	
21	水	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 黒糖	マーガリン	786
		牛乳		牛乳					31.8
		けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	いわし粉 わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも 砂糖 うどん でん粉	油	31.7
		ししゃもの唐揚げ（2尾）		ししゃも	にんじん	とうもろこし もやし	砂糖	ごま油 ごま	3.6
		野菜のピリ辛あえ			ほうれんそう				
22	木	ごはん					米		805
		牛乳		牛乳					29.1
		厚焼き卵	卵				砂糖	油	29.0
		豆乳みそ汁	鶏肉 豆腐 豆乳	いわし粉 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	油	2.5
		こんにゃくの甘辛いため	豚肉		だいこん葉	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油	

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
22	木	ごはん					米	830 31.3 24.5 2.7	
		牛乳	牛乳						
		かつおのメンチかつ	かつお		たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	油		
		ぐる煮	鶏肉 生揚げ	いわし粉	だいこん ごぼう	こんにやく さといも			
		にんじんそばろ	豚肉 レンズ豆	にんじん	しょうが 干しいたけ	砂糖	油 ごま		
23	金	ごはん					米	794 32.1 25.6 2.7	
		牛乳	牛乳						
		鶏肉のみそフライ	鶏肉			パン粉 小麦粉 米粉	油		
		さつま汁	豚肉 油揚げ 豆腐	いわし粉	だいこん たまねぎ ねぎ	でん粉	油		
		ごまあえ		こまつな にんじん	キャベツ もやし	こんにやく さつまいも	ごま		
			砂糖						
26	月	ごはん					米	825 31.4 23.4 2.1	
		牛乳	牛乳						
		たら のアーモンドフライ	たら			パン粉 小麦粉	油 アーモンド		
		スープカレー	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 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 キャベツ	でん粉 じゃがいも		油
		焼きビーフン	鶏肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ きくらげ もやし	砂糖 ビーフン	油	
27	火	麦ごはん					米 麦	826 32.0 22.4 2.9	
		牛乳	牛乳						
		焼き棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ にんにく ねぎ しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖		ごま油
		韓国もち入り卵スープ	鶏肉 卵	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	でん粉 韓国もち		
		ビビンバいため	豚肉 大豆	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
28	水	ごはん					米	818 31.2 26.7 3.0	
		牛乳	牛乳						
		いわしのごまフライ	いわし			パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま		
		じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	わかめ	さやえんどう	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		油
		千草あえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
29	木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	831 32.7 28.6 3.4
		牛乳	牛乳						
		コーングラタン		チーズ 牛乳		たまねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油	
		ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも でん粉	油	
		野菜のオニオンドレッシングあえ			にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ	砂糖	油	
		チョコクリーム				にんにく	水あめ 砂糖 小麦粉		
30	金	チキンライス	鶏肉 レンズ豆		にんじん トマト 黄ピーマン 赤ピーマン 緑ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	米 もち米 砂糖	油	800 31.2 27.4 3.0
		牛乳	牛乳						
		オムレツのデミグラスソースかけ	卵		トマト	たまねぎ	砂糖	油	
		じゃがいものマスタードいため	ウインナー		さやいんげん	とうもろこし	砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	
		ヨーグルト		ヨーグルト 寒天			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	818
たんぱく質(g)	13～20%	32.0(15.6%)
脂質(g)	20～30%	27.1(29.9%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

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	千葉県、岩手県	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、徳島県	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、千葉県	じゃがいも	北海道	長崎県、鹿児島県、熊本県
セロリ	茨城県	千葉県、佐賀県、北海道	かぶ	千葉県	－
にら	茨城県	愛知県	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、茨城県、栃木県	赤ピーマン	－	高知県
		千葉県	でこぼん	熊本県、愛媛県	－
			美生柑	－	愛媛県、熊本県、和歌山県