

学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年7月分

—Aコース—

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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	火	高菜ごはん	豚肉 油揚げ	ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん たかな漬	切干しだいこん 干ししいたけ かんぴょう	米 玄米 砂糖	ごま油 ごま	785 38.3 24.5 3.0
		牛乳		牛乳					
		ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	米粉 でん粉 砂糖 水あめ	油	
		わかめのナムル		わかめ	にんじん	キャバツ もやし にんにく	砂糖	ごま油	
		ヨーグルト		ヨーグルト 寒天			砂糖		
2	水	ごはん					米		781 33.0 22.5 3.0
		牛乳		牛乳					
		焼きししゃも（2尾）		ししゃも					
		生揚げのカレー煮	豚肉 生揚げ うずら卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	
		切干大根のいため煮	さつま揚げ		にんじん だいこん葉	切干しだいこん	こんにゃく 砂糖	ごま油	
3	木	ごはん					米		835 32.3 34.5 2.4
		牛乳		牛乳					
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でん粉	油	
		もずく汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	もずく	にんじん だいこん葉	しょうが 干ししいたけ ねぎ えのきたけ			
		ごまみそあえ			こまつな にんじん	キャバツ もやし とうもろこし	砂糖	ごま	
4	金	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	806 32.6 30.9 3.2
		牛乳		牛乳					
		ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			砂糖	油	
		ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆 レンズ豆		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャバツ	砂糖 米粉マカロニ	オリーブ油	
		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	じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		
7	月	麦ごはん					米 麦		780 35.7 22.1 2.5
		牛乳		牛乳					
		肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
		にらたまごスープ	鶏肉 豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ もやし えのきたけ 干ししいたけ	でん粉	ごま油	
		こまつなのチャブチェ	豚肉		にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ	砂糖 はるさめ	ごま油	
		大豆ふりかけ	大豆	のり			砂糖 でん粉	ごま	
8	火	ごはん					米		818 30.4 29.1 2.8
		牛乳		牛乳					
		かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	
		辛み豆腐汁	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	油	
		ひじきときゅうりのドレッシングあえ		ひじき	こまつな にんじん	きゅうり とうもろこし もやし	砂糖	ごま油 ごま	
9	水	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	799 38.7 25.6 3.1
		牛乳		牛乳					
		たらのポーションフライのソースかけ	たら				パン粉 小麦粉	油	
		チリコンカン	豚肉 大豆 レンズ豆		にんじん トマト 黄ピーマン 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし	砂糖 じゃがいも 米粉	油	
		メロン				メロン			
10	木	夏の味覚を味わう献立							812 32.8 23.5 2.6
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		夏野菜カレー	豚肉 大豆		にんじん トマト かぼちゃ 黄ピーマン 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす		油	
		コーンソテー	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし エリンギ		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 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
11	金	ごはん						米		813 33.7 23.3 2.8
		牛乳		牛乳						
		つくねのごまみそたれかけ	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	ごま		
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ もやし しめじ	韓国もち	ごま油		
		生揚げとキムチのいためもの	豚肉 生揚げ		だいこん葉	たまねぎ はくさいキムチ	砂糖	ごま油		
14	月	ごはん						米		807 28.1 25.3 2.9
		牛乳		牛乳						
		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		
		マーボーなす	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん トマト 青ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ なす	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		もやしのごま酢あえ			にんじん	もやし きゅうり かんぴょう	砂糖	ごま		
15	火	薄切り食パン		脱脂粉乳				小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	844 38.8 31.9 3.2
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグのマスタードソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖 じゃがいも	油		
		豆乳スープ	鶏肉 大豆 豆乳 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油		
		ミートソースパンネ	豚肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ	マカロニ	油		
16	水	ごはん						米		802 31.3 28.7 2.8
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば							
		いも団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん えのきたけ ごぼう キャベツ ねぎ	こんにゃく じゃがいも 小麦粉	油		
		大根葉の手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ	だいこん葉			ごま油 ごま		
17	木	千葉市でとれる野菜を知ろう～じゃがいも～								824 31.1 25.6 2.3
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの唐揚げ（2尾）		ししゃも				でん粉	油	
		肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	じゃがいも しらたき 砂糖	油		
のりごまあえ		のり	にんじん	キャベツ もやし 切干しだいこん しょうが	砂糖	ごま ごま油				
18	金	コッペパン		脱脂粉乳				小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	790 29.0 25.1 3.1
		牛乳		牛乳						
		えびかつ	えび たら			たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉	油		
		白いんげん豆のカレースープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆		にんじん	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ	でん粉	油		
		ゼリーボンチ				ぶどう果汁 いちご果汁 ナタデココ	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。
- ・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	807
たんぱく質(g)	13～20%	33.3(16.5%)
脂質(g)	20～30%	26.6(29.7%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

種 類	産 地		種 類	産 地	
	5月（実施）	7月（予定）		5月（実施）	7月（予定）
米	千葉県	千葉県	ほうれんそう	千葉県、茨城県	茨城県
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	千葉県、茨城県、愛知県、鹿児島県	群馬県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、青森県	青森県、北海道
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、岩手県	青森	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県
鶏肉	埼玉県、岩手県	岩手	ピーマン	茨城県	茨城県
鶏卵	千葉県	ー	赤ピーマン	高知県	ー
にんじん	千葉市、徳島県	千葉県、青森県、北海道	もやし	栃木県	栃木県
こまつな	千葉市、千葉県、茨城県	千葉市	きゅうり	福島県、山梨県、群馬県	福島県
たまねぎ	佐賀県、北海道	千葉県、佐賀県、北海道	はくさい	千葉県、茨城県	長野県
セロリ	福岡県	静岡県、長野県	じゃがいも	鹿児島県、長崎県	千葉市、千葉県、茨城県
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	アスパラガス	長野県、北海道	高知県
チンゲンサイ	千葉県	ー	なす	ー	千葉県、栃木県、群馬県、埼玉県
トマト	ー	千葉県、熊本県	メロン	ー	千葉県、茨城県
			宇和ゴールド	愛媛県	ー
			美生柑	愛媛県	ー

7月25日（金）は給食費等の第2期振替日、8月25日（月）は第3期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、それぞれ8月15日（金）、9月16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）