

学校給食献立予定表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和5年5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 月	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ 天つゆ 新たまねぎのみそ汁 ごま和え	鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん こまつな しゅんぎく	ごぼう かんぴょう もやし 切干しだいこん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま	793	25.4	27.4	2.9	
2 火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン 鶏肉とうずら卵のトマト煮 宇和ゴールド	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん	エリンギ 宇和ゴールド たまねぎ	とうもろこし たまねぎ	食パン 砂糖 チョコクリーム マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	824	33.4	29.4	3.3	
8 月	肉体育築応援献立 ごはん 牛乳 とんかつ 小袋ソース なめこのみそ汁 切干大根のドリ辛和え	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり	なめこ 切干しだいこん とうもろこし	米 こんにやく 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	798	31.5	24.5	2.6	
9 火	セルフバーガー(コッペパンズ たらのポーシオンフライ タルタルソース) 牛乳 チリコンカン コールスロードレッシング和え	たら 豚肉 赤いんげん豆 牛乳 チリコンカン 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	エリンギ とうもろこし えだまめ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉	油 タルタルソース コールスロードレッシング	810	37.1	29.7	3.7	
10 水	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 白玉汁 五目豆	さば 大豆 鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳 煮干し こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	だいこん えのきたけ	米 もち 砂糖	油	825	36.2	19.8	2.4	
11 木	たけのこごはん 牛乳 かつおコロッケ 生揚げの肉みそ炒め アーモンド小魚	鶏肉 大豆 かつお 油揚げ 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ	干しいたけ	米 玄米 砂糖 パン粉 じゃがいも でん粉 小麦粉	油 アーモンド マヨネーズ ごま	811	32.0	30.8	2.3	
12 金	ごはん 牛乳 あじの中華揚げ煮 八宝豆腐 冷凍みかん	豚肉 えび いか 豆腐 あじ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが たけのこ みかん	にんにく 干しいたけ たまねぎ はくさい	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	774	40.6	17.9	2.9	
15 月	チーズロール 牛乳 ハンバーグのマスタードソースかけ 豆乳野菜スープ いちごゼリーボンチ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし みかん缶 パイナップル	エリンギ キャベツ 黄桃缶	チーズロール 砂糖 でん粉 ゼリー	マーガリン 油	815	36.7	29.7	3.6	
16 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 じゃがいも五目煮 ブロッコリーの炒め物	さば 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	米 じゃがいも でん粉 砂糖 こんにやく	油	822	34.2	24.7	2.7	
17 水	麦ごはん 牛乳 春巻き 豆腐の香味スープ もやしの中華和え	豚肉 豆腐 鶏肉 なたと	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ もやし にんにく とうもろこし	たけのこ ねぎ しょうが えだまめ キャベツ	米 麦 でん粉 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま油 ごま 塩ドレッシング	778	27.5	22.6	3.6	
18 木	セルフドッグ(コッペパン ウィンナーのバーベキューソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー 野菜のアーモンド和え	ウインナー ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく しめじ たまねぎ もやし りんご缶 とうもろこし	しょうが レモン果汁 キャベツ えだまめ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 バター アーモンド	821	36.1	36.7	3.8	
19 金	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 荻わかめのスープ 小松菜のチャップチェ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな にら	たまねぎ 干しいたけ たまねぎ にんにく	しょうが ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 はるさめ	油 ごま ごま油	797	29.6	21.7	3.1	
22 月	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2個) 中華スープ 鶏肉とカシューナッツ炒め	豚肉 鶏肉 豆腐 なたと	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな ピーマン	しょうが ねぎ たまねぎ	たけのこ にんにく キャベツ	米 小麦粉 もち 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油 カシューナッツ	809	34.8	18.6	2.8	
23 火	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ 豚肉と大根の煮物 夏みかんの缶詰め	いわし 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん 夏みかん缶	たまねぎ しょうが	米 小麦粉 パン粉 さくも こんにやく 砂糖	ごま 油	807	31.5	20.9	1.7	
24 水	甘納豆パン 牛乳 ちくわの磯香天ぷら(2個) 五目うどん 野菜のり和え	ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ あおさ 煮干し のり	にんじん ほうれんそう こまつな	しめじ ねぎ かんぴょう	だいこん もやし	甘納豆パン 小麦粉 うどん でん粉 砂糖	油	834	34.1	28.2	3.6	
25 金	中華炊き込みごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) じゃがいもと豚肉の炒め物 ヨーグルト	豚肉 焼き豚 ひよこ豆 えび	牛乳 ヨーグルト ししゃも	にんじん こまつな	しょうが たけのこ えだまめ	にんにく 干しいたけ たまねぎ	米 玄米 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	789	39.5	25.1	3.8	
26 金	カレーライス(ごはん) 牛乳 お魚ナゲット(2個) 海そうの和え物	豚肉 豆乳 あじ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	にんにく もやし えだまめ	しょうが たまねぎ	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油	791	29.1	21.1	2.7	
29 月	ごはん 牛乳 いかフライ 生揚げのキムチ煮 野菜の中華ドレッシング和え	いか うずら卵 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ エリンギ はくさい	にんにく だいこん はくさいキムチ ねぎ キャベツ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	830	34.9	26.8	2.7	
30 火	テーブルロール 牛乳 鶏肉の香り焼き ABCスープ ツナとポテトのソテー アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 まぐろ	牛乳	にんじん こまつな パセリ	ねぎ にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ とうもろこし	テーブルロール マカロニ じゃがいも ゼリー	油	825	37.5	31.0	3.6	
31 水	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き もずく汁 キムタク炒め	あじ 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく 煮干し	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ 干しいたけ にんにく はくさいキムチ	しょうが えのきたけ 切干しだいこん たくあん漬	米 でん粉 砂糖	油 ごま	798	44.3	22.7	3.2	
									平均栄養量	808	34.3 (17.0%)	25.5 (28.4%)	3.1
									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、アセロラゼリーは学配です。

給食で使用している主な食材の産地

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	キャベツ	千葉県、愛知県	茨城県、神奈川県、鹿児島県
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	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	ほうれんそう	千葉市、千葉県	-
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、 北海道、鹿児島県	青森県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	かぶ	千葉県	-
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	にら	-	茨城県、栃木県
ねぎ	千葉市	千葉県、茨城県	美生柑	-	愛媛県
こまつな	千葉市	千葉市	清見オレンジ	愛媛県	-
			デコボン	愛媛県、熊本県	-