

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6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 水	ごはん 牛乳 いわしのこまフライ じゃがいもの五目うま煮 キムタク炒め	豚肉 豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ いわし	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えだまめ はくさいキムチ たくあん漬	にんにく キャベツ 切干しだいこん めん粉	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	823	37.1	23.4	2.2	
2 木	厚切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 コーゲラタン 鶏肉とうずら卵のケチャップ煮 美生柑	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	とうもろこし エリンギ たまねぎ 美生柑	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	黒豆きな粉クリーム バター	841	32.0	35.3	3.1		
7 火	 体育祭応援献立 ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ 新たまねぎのみそ汁 切干大根のピリ辛炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん だいこん葉 ごまつな	たまねぎ 切干しだいこん	えのきたけ	米 パン粉 さといも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	811	31.2	25.3	2.3	
8 水	チキンカレーライス (ごはん) 牛乳 チーズオムレツ わかめの和え物	卵 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ もやし	にんにく キャベツ えだまめ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま 塩ドレッシング	817	30.7	23.1	2.8	
9 木	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ なめこのみそ汁 鶏肉と昆布の炒り煮	豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 煮干し こんぶ	にんじん しゅんぎく ごまつな	だいこん ねぎ たまねぎ	なめこ ごぼう	米 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま	804	26.6	27.8	2.9	
10 金	セルフサンド (薄切り食パン 照り焼きハンバーグ) 牛乳 ポトフ ぶどうゼリーボンチ	豚肉 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ パイン缶	しめじ 黄桃缶	食パン 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	油	813	34.4	28.9	3.2	
13 月	麦ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 鶏だんごみそ汁 野菜ののり和え ヨーグルト	さば 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん だいこん葉 ごまつな	ごぼう ねぎ かんぴょう にんにく	だいこん もやし たまねぎ しょうが	米 麦 ごんにやく 砂糖	油	838	36.9	25.2	2.6	
14 火	スタミナ丼 (ごはん) 牛乳 えびかつ 鶏肉ときくらげの炒め物	えび たら 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ にんにく きくらげ	たまねぎ しょうが もやし	米 パン粉 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉 しらたき	油 ごま油 ごま	804	35.2	23.5	2.8	
15 水	黒糖パン 牛乳 チキンチーズ焼き たっぷり野菜のトマト煮込み 野菜のイタリアンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん バセリ トマト 赤ピーマン ほうれんそう ごまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ	キャベツ もやし	黒糖パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 イタリアンドレッシング	795	37.5	28.2	3.1	
16 木	ごはん 牛乳 小あじの南蛮漬け (2尾) 生揚げの麻婆煮 冷凍みかん	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 小あじ	にんじん にら	たまねぎ しょうが 干ししいたけ みかん	にんにく たけのこ ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	839	34.7	25.4	2.4	
17 金	たけのこごはん 牛乳 野菜コロッケ 豚肉と野菜のみそ炒め アーモンド小魚	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ かたくちいわし	にんじん さやいんげん ごまつな	たけのこ たまねぎ とうもろこし	干ししいたけ キャベツ	米 玄米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま アーモンド マーガリン	798	32.9	27.2	2.4	
20 月	中華丼 (ごはん) 牛乳 肉団子の甘酢あん (2個) 鶏肉とカシューナッツの炒め物	豚肉 鶏肉 えび なるとう うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな 青ピーマン	にんにく 干ししいたけ たまねぎ きくらげ	しょうが たけのこ はくさい	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 カシューナッツ	856	39.8	26.1	2.8	
21 火	厚切り食パン チョココリーム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミートボールと大豆のトマト煮 野菜のドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ごまつな	セロリ しめじ キャベツ	たまねぎ えだまめ もやし	食パン 砂糖 マーマレード じゃがいも でん粉 チョコクリーム	塩ドレッシング 油	813	35.6	31.1	3.6	
22 水	キムチチャーハン 牛乳 はんぺんチーズフライ ピーマンソテー はちみつレモンゼリー	鶏肉 はんぺん 豚肉 えび	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん 青ピーマン だいこん葉	ねぎ かんぴょう にんにく キャベツ	はくさいキムチ しょうが たまねぎ	米 玄米 パン粉 小麦粉 ピーマン でん粉 ゼリー	油	783	35.9	25.9	3.3	
23 木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉豆腐 鶏肉とキャベツのみそ炒め	ほっけ 焼き豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	えのきたけ はくさい にんにく キャベツ	たまねぎ ねぎ しょうが	米 しらたき はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	796	38.2	26.4	3.1	
24 金	セルフドック (コッペパン背割り ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 キャベツとじゃこのスパゲッティ オニオンドレッシング和え	ウインナー 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ エリンギ ねぎ とうもろこし えだまめ	にんにく キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 でん粉 スパゲッティ	油 ごま オニオンドレッシング	850	36.6	33.6	3.5	
27 月	肉みそライス (ごはん) 牛乳 棒ぎょうざ 小松菜のチャップチェ	豚肉 大豆 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな にら	干ししいたけ たまねぎ にんにく ねぎ	たけのこ キャベツ しょうが	米 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	797	33.1	22.9	3.0	
28 火	ごはん 牛乳 さばのおろししょうゆ煮 豚肉のみそ煮 夏みかんの缶詰	豚肉 生揚げ うずら卵 さば	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが かんぴょう 夏みかん缶	たまねぎ だいこん	米 ごんにやく さといも 砂糖	848	32.6	26.9	2.2		
29 水	セルフサンド (薄切り食パン たらのポーシジョンフライ タルタルソース) 牛乳 クラムチャウダー 野菜の彩り	たら 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし とうもろこし	しめじ れんこん えだまめ	食パン 小麦粉 パン粉 米粉 じゃがいも	油 バター タルタルソース 野菜ドレッシング	813	37.3	29.5	3.4	
30 木	麦ごはん 牛乳 つくね焼き 白玉汁 たまご野菜の炒め物	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	干ししいたけ しょうが えのきたけ	たまねぎ ねぎ だいこん	米 麦もち パン粉 砂糖	油 ごま	793	35.5	19.6	2.5	
31 金	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ (2尾) 豆乳みそ汁 生菜和え	豚肉 大豆 油揚げ 豆乳	牛乳 ししゃも 煮干し わかめ	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ もやし	えのきたけ キャベツ しょうが	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	786	34.2	26.7	2.9	
									平均栄養量	815	34.7 (17.0%)	26.8 (29.6%)	2.9
									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、はちみつレモンゼリーは学配です。

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。

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	愛知県	茨城県、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、茨城県、青森県
	千葉県	千葉県	ながねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	ピーマン	宮城県	茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	千葉県、茨城県、岩手県、宮城県	千葉県、岩手県、青森県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	はくさい	茨城県、長崎県	茨城県、長野県
ごまつな	千葉市	千葉市	じゃがいも	北海道	千葉県、長崎県、熊本県、鹿児島県
たまねぎ	北海道	佐賀県、北海道	かぶ	千葉県	—
セロリ	茨城県、愛知県	茨城県、愛知県	てごぼん	熊本県	—
にら	茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	清見オレンジ	愛媛県	—
ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉市	美生柑	—	愛媛県

