学校給食献立予定表

千葉県こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和7年4月分

— 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	油脂	
9 水	🍀春の味覚を味わう献立🍀							
	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	785
	牛乳		牛乳					34.7
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	29.9
10 木	🌸入学・進級おめでとう献立🌸							
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも	油	825
	甘夏	白いんげん豆		ブロッコリー	夏みかん			31.8
	赤飯	あずき				米 もち米	ごま	30.5
11 金	ごま塩						ごま	2.7
	牛乳		牛乳					2.8
	ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	でん粉	油	766
	お祝いすまし汁	豚肉 豆腐 なんと	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ	砂糖 水あめ でん粉		32.2
14 月	しょうがあえ	はんぺん	わかめ	ほうれんそう	干しいたけ ねぎ		ごま	22.8
	豆乳プリンタルト	豆乳 大豆		にんじん	はくさい 切干しだいこん	砂糖	ごま	2.8
	ごはん				しょうが	米		811
	牛乳		牛乳					33.7
15 火	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 水あめ でん粉		23.6
	けんちん汁	鶏肉		にんじん	だいこん はくさい	さといも こんにやく	ごま油	3.0
	生揚げの肉みそいため	鶏肉 生揚げ		にんじん	えのきたけ かんぴょう ねぎ			809
	ごはん				干しいたけ	砂糖 でん粉	ごま	28.5
16 水	プルコギ丼の具	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉 米粉 でん粉	油	23.2
	牛乳		牛乳		もやし しめじ えのきたけ	はるさめ 砂糖	ごま	3.0
	鶏つくねの甘酢あんかけ	鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油	23.6
	野菜の彩りあえ			にんじん	にんにく	野菜ドレッシング		3.0
17 木	ごはん					米		850
	牛乳		牛乳					33.8
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉	油	29.6
	トック入りわかめスープ	鶏肉 なんと 豆腐	わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ しょうが	はるさめ 砂糖	ごま油	3.1
18 金	豚肉とキャベツのみそいため	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが たけのこ はくさい	韓国もち	ごま油	3.0
	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ 大豆	ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 米 玄米	油	871
	牛乳		牛乳					31.9
	さばの文化干し	さば			もやし どうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油	35.2
21 月	春雨のあえ物			にんじん こまつな	レモン果汁	水あめ はちみつ	ごま	2.9
	はちみつレモンゼリー							3.1
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	868
	牛乳		牛乳					35.4
22 火	ポテトコロケ		脱脂乳		たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	28.5
	小袋ソース					パン粉 でん粉 砂糖		2.9
	ミートボールと大豆のトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	セロリ たまねぎ しめじ	砂糖 でん粉	油	3.6
	たまねぎのソテー	ウィンナー		にんじん	えだまめ	じゃがいも	油	810
23 水	ごはん					米		39.0
	牛乳		牛乳					20.2
	いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉	油	2.3
	マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉	油	805
24 木	鶏肉とピーマンのいため物	鶏肉		にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉	油	38.9
	ごはん					米		31.2
	牛乳		牛乳					3.6
	ししゃもの青のりフライ(2尾)		ししゃも 青のり			小麦粉 パン粉	油	842
25 金	五目煮	鶏肉 凍り豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	こんにやく 砂糖	油	35.5
	ひじきのカラフルあえ		ひじき	にんじん	干しいたけ	じゃがいも でん粉	油	31.8
	麦ごはん				どうもろこし えだまめ	砂糖	ごま油	3.1
	牛乳		牛乳			米 麦		2.9
25 金	さわらの西京焼き	さわら				砂糖		856
	じゃがいもの南蛮煮	さわら		にんじん	たまねぎ	しらたき じゃがいも	油	27.6
	かんぴょうののりあえ	豚肉 大豆	さつま揚げ 生揚げ	にんじん	さやいんげん	砂糖 でん粉		23.9
	テーブルロール		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	1.7
25 金	牛乳		牛乳					3.6
	ささみチーズフライ	鶏肉				パン粉 小麦粉	油	31.2
	豆乳野菜スープ	ベーコン 鶏肉		にんじん	たまねぎ かぶ エリンギ	でん粉 米粉		3.6
	じゃがいものごまみそいため	豆乳		ほうれんそう	どうもろこし キャベツ	砂糖 じゃがいも	油	3.6
25 金	ごはん					米		842
	牛乳		牛乳					35.5
	さばのおろし煮	さば			だいこん たまねぎ	砂糖		31.8
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	いわし粉	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	油	3.1
25 金	こまつなとハムのマヨたまたま	ハム 卵		こまつな	しょうが	こんにやく	油	3.1
	ごはん				たまねぎ どうもろこし	米		856
	牛乳		牛乳					27.6
	とんかつのソースかけ	豚肉 大豆				パン粉 でん粉	油	23.9
25 金	白玉汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	もち こんにやく	油	1.7
	いちごゼリーポンチ	豆乳	寒天			砂糖		1.7
				ほうれんそう	りんご缶 バイン缶 ナタデココ			23.9
				だいこん葉	りんご果汁 ぶどう果汁			1.7
				もも果汁 いちご果汁			1.7	

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	
28 月	●緑が丘中学校 職場体験献立●							
	麦ごはん					米 麦		847
	ポークカレー	豚肉 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	じゃがいも	油	31.8
	牛乳		牛乳					23.5
30 水	チーズオムレツ	卵 チーズ				砂糖		2.7
	春キャベツのコールスロートレッシングあえ			にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし		コールスロートレッシング	
	ごはん					米		781
	牛乳		牛乳					33.1
30 水	大豆のシャリシャリ揚げ	大豆	あおさ			でん粉	油	20.6
	春雨のみそスープ	鶏肉		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	はるさめ	油 ごま油	2.4
	にんじんそぼろ	豚肉 鶏肉		にんじん	しめじ めんま ねぎ	砂糖	油	
	ヨーグルト		ヨーグルト 寒天		しょうが えだまめ	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。
・豆乳プリンタルト、はちみつレモンゼリー、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	821
たんぱく質(g)	13~20%	33.2(16.2%)
脂質(g)	20~30%	26.4(29.0%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

種 類	産 地		種 類	産 地	
	2月(実施)	4月(予定)		2月(実施)	4月(予定)
米	千葉県	千葉県	チンゲンサイ	千葉県	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	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、茨城県
			ねぎ	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	きゃべつ	愛知県	愛知県
豚肉	千葉県、岩手県、秋田県、青森県、茨城県、北海道	青森県	たまねぎ	北海道	北海道
			もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	岩手県、青森県	岩手県	じゃがいも	北海道	鹿児島県、長崎県
鶏卵	千葉県	—	セロリ	茨城県、愛知県	愛知県、静岡県、茨城県、長野県
にんじん	千葉市	徳島県	かぶ	千葉県	千葉県
ほうれんそう	千葉県	茨城県	赤ピーマン	高知県	高知県
にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県、茨城県	いよかん	愛媛県	—
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市、茨城県	デコポン	佐賀県、愛媛県	—
ピーマン	茨城県	茨城県	あまなつ	—	鹿児島県
はくさい	茨城県、群馬県	千葉県、茨城県	清見オレンジ	—	愛媛県

令和6年度第9期給食費の口座振替(3月25日実施)ができなかった方に、4月15日(火)に再振替を行います。前日までに必要な金額を登録口座にご用意ください。(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)