

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

— 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
9	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮	いわし	牛乳		梅干し だいこん はくさい えのきたけ かんぴょう ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 水あめ でん粉		766 32.2 22.8 2.8
		けんちん汁	鶏肉		にんじん だいこん葉	さといも こんにゃく	ごま油		
		生揚げの肉みそいため	鶏肉 生揚げ		にんじん	砂糖 でん粉	ごま		
		🍀春の味覚を味わう献立🍀							
10	木	薄切り食パン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	785 34.7 29.9 3.1
		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 じゃがいも	油	
		ポトフ	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも	油	
		甘夏				夏みかん			
11	金	🌸入学・進級おめでとう献立🌸						825 31.8 30.5 2.7	
		赤飯 ごま塩 牛乳 ぶりの竜田揚げ お祝いすまし汁	あずき				米 もち米		ごま
		しょうがあえ	ぶり 豚肉 豆腐 なんと はんぺん	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん えのきたけ 干しいたけ ねぎ はくさい 切干しだいこん しょうが	でん粉		油
		豆乳プリンタルト	豆乳 大豆	わかめ	にんじん	砂糖	ごま		
						砂糖 米粉	油		
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		809 28.5 23.2 3.0
		春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが	小麦粉 米粉 でん粉 はるさめ 砂糖	油	
		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	しょうが たけのこ はくさい ねぎ	韓国もち	ごま油	
		豚肉とキャベツのみそいため	豚肉 生揚げ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	
15	火	ごはん プルコギ丼の具 牛乳 鶏つくねの甘酢あんかけ 野菜の彩りあえ	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ えのきたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	811 33.7 23.6 3.0
			鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油	
					にんじん	キャベツ れんこん とうもろこし えだまめ	野菜ドレッシング		
16	水	コッパパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	871 31.9 35.2 3.6
		ポテトコロッケ 小袋ソース		脱脂乳		たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油	
		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 えだまめ	砂糖 でん粉 じゃがいも	油	
		たまねぎのソテー	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ とうもろこし	油		
17	木	たけのこごはん 牛乳 さばの文化干し 春雨のあえ物 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ 大豆 さば	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ しめじ	砂糖 米 玄米	油	850 33.8 29.6 3.1
					にんじん こまつな	もやし とうもろこし レモン果汁	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
							水あめ はちみつ		
18	金	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ（2尾） 五目煮 ひじきのカラフルあえ		牛乳 ししゃも 青のり			米		868 35.4 28.5 2.9
			鶏肉 凍り豆腐		にんじん さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ	小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉	油 油	
			ひじき		とうもろこし えだまめ	砂糖	ごま油		
21	月	ごはん 牛乳 いかチヂミ マーボー豆腐 鶏肉とピーマンのいため物	いか 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にら にんじん にら	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	油 油 ごま油	786 29.8 22.0 2.8
			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		
22	火	テーブルロール 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	805 38.9 31.2 3.6
		ささみチーズフライ	鶏肉	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉 米粉	油	
		豆乳野菜スープ	ベーコン 鶏肉 豆乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ エリンギ とうもろこし キャベツ	砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	
		じゃがいものごまみそいため	鶏肉		にんじん	たまねぎ			
23	水	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き じゃがいもの南蛮煮 かんぴょうののりあえ	さわら 豚肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ	牛乳			米 麦		810 39.0 20.2 2.3
					にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ もやし かんぴょう	砂糖 しらたき じゃがいも 砂糖 でん粉	油	
				のり			砂糖		
24	木	ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ 白玉汁 いちごゼリーポンチ		牛乳			米		856 27.6 23.9 1.7
		豚肉 大豆		にんじん		パン粉 でん粉	油		
		鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう だいこん葉	だいこん えのきたけ ねぎ	もち こんにゃく	油		
		豆乳	寒天	りんご缶 パイン缶 ナタデココ りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 いちご果汁	砂糖				
25	金	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 豚汁 こまつなとハムのマヨたまいため	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 ハム 卵	牛乳 いわし粉			米		842 35.5 31.8 3.1
				にんじん だいこん葉 こまつな	だいこん たまねぎ だいこん ねぎ しょうが	砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 油 マヨネーズ		

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	ごはん					米		781 33.1 20.6 2.4
		牛乳		牛乳					
		大豆のシャリシャリ揚げ	大豆	あおさ			でん粉	油	
		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	
		にんじんそばろ	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		砂糖			
		♣緑が丘中学校 職場体験献立♣							
30	水	麦ごはん					米 麦		847 31.8 23.5 2.7
		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	
		牛乳		牛乳					
		チーズオムレツ	卵 チーズ				砂糖		
		春キャベツのコールスロードレッシングあえ			にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし		コールスロードレッシング	

・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
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、岩手県、秋田県、青森県、茨城県、北海道	青森県	きゃべつ	愛知県	愛知県
鶏肉	岩手県、青森県	岩手県	たまねぎ	北海道	北海道
鶏卵	千葉県	—	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	徳島県	じゃがいも	北海道	鹿児島県、長崎県
ほうれんそう	千葉県	茨城県	セロリ	茨城県、愛知県	愛知県、静岡県、茨城県、長野県
にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県、茨城県	かぶ	千葉県	千葉県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市、茨城県	赤ピーマン	高知県	高知県
ピーマン	茨城県	茨城県	いよかん	愛媛県	—
はくさい	茨城県、群馬県	千葉県、茨城県	デコポン	佐賀県、愛媛県	—
			あまなつ	—	鹿児島県
			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）