

学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年5月分

— Aコース —

千葉県新港
学校給食センター
☎241-1291

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 木	ごはん					米		804 31.5 25.7 2.7
	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	
	焼き豆腐の麻婆煮	鶏肉 大豆 焼き豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ かんぴょう たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	
	美生柑				美生柑			
2 金	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	810 36.4 34.3 3.1
	大豆チョコクリーム	大豆				砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	あじのマスタードパン粉焼き	あじ		パセリ	たまねぎ	パン粉	マヨネーズ	
	ポトフ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも	油	
7 水	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		油	785 35.7 29.8 1.9
	五目ごはん	油揚げ 大豆	こんぶ	にんじん	えだまめ 干ししいたけ ねぎ	米 もち米 こんにゃく 砂糖		
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	でん粉 砂糖 じゃがいも	油	
	キャベツとたまごの彩りいため	卵 豚肉		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし		油	
8 木	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	820 37.5 30.9 2.8
	牛乳		牛乳					
	お魚ナゲット（2個）	あじ 大豆				パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
	豆乳クラムチャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油	
	小松菜とコーンのソテー	ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	でん粉	油	
9 金	🍀 体育祭応援献立 🍀							875 32.0 25.8 2.3
	かつカレー	鶏肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ	米 じゃがいも	油	
	ごはん	白いんげん豆				パン粉 でん粉	油	
	とんかつ	豚肉						
	牛乳		牛乳					
12 月	きゅうりの中華あえ			にんじん こまつな	きゅうり もやし とうもろこし 切干しだいこん きくらげ	砂糖	ごま油	788 39.3 25.7 2.5
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	かつおのごまソースかけ	かつお				でん粉 砂糖	油 ごま	
	豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ 切干しだいこん		油	
13 火	のりあえ		のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし	砂糖		802 37.1 28.4 2.2
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	さばのカレー焼き	さば						
	すまし汁	鶏肉 豆腐		にんじん こまつな	えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ			
14 水	豚肉とキャベツのみそいため	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	油 ごま油	782 27.9 24.6 2.9
	アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
	きな粉揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン 油	
	牛乳		牛乳					
	きのこのクリームパスタ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	スパゲッティ	バター	
15 木	わかめのマリネ		わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし	砂糖	オリーブ油	856 34.9 28.2 2.4
	はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ 水あめ		
	🍷 轟町中学校職場体験献立 🍷							
	麦ごはん		牛乳			米 麦		
	牛乳		牛乳					
16 金	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま	813 33.6 28.0 3.1
	キャベツの中華スープ	豚肉 なんと		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ 切干しだいこん キャベツ		ごま油	
	アスパラガスのドレッシングあえ			アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし		中華ドレッシング	
	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
	いちごジャム				いちご	砂糖		
16 金	牛乳		牛乳					813 33.6 28.0 3.1
	かぼちゃグラタン		牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	バター 油	
	ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ	油	
	キャベツのパペロンチーノ	ベーコン		にんじん	にんにく キャベツ		オリーブ油	

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・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	
19 月	ごはん					米		828 34.3 23.5 3.1
	牛乳		牛乳					
	いわしのごまフライ	いわし				パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま	
	大根の肉みそ煮	鶏肉 大豆 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん 干ししいたけ ねぎ	しらたき 砂糖 でん粉	油	
	五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	しょうが ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	
20 火	ごはん					米		808 26.8 24.9 2.7
	牛乳		牛乳					
	野菜コロッケのソースかけ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 マーガリン	
	沢煮椀	豚肉 油揚げ		にんじん	ごぼう たまねぎ たけのこ 干ししいたけ きくらげ ねぎ	しらたき	油	
	ひじきのカラフルあえ		ひじき	にんじん	えだまめ もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	
21 水	セルフサンド コッペパン背割り		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	806 33.2 23.4 2.6
	キーマカレー	豚肉 大豆 ひよこ豆		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし グリンピース		油	
	牛乳		牛乳					
	コンソメスープ	鶏肉 ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	
	ソーダゼリーポンチ	豆乳	寒天		レモン果汁 ぶどう果汁 りんご果汁 もも果汁 黄桃缶	砂糖		
22 木	ごはん					米		818 38.1 25.4 3.2
	牛乳		牛乳					
	ししゃもの香味たれかけ（2尾）		ししゃも		ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	
	八宝豆腐	豚肉 豆腐 うずら卵		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい えだまめ	でん粉	ごま油	
	小松菜のチャプチェ	鶏肉		にんじん こまつな	しょうが エリンギ たまねぎ	砂糖 はるさめ	ごま油	
23 金	ごはん					米		815 32.0 22.8 2.5
	牛乳		牛乳					
	かき揚げ 天つゆ	かつお節		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉 砂糖	油	
	いも団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう 切干しだいこん しめじ だいこん	こんにゃく 小麦粉 じゃがいも	油	
	野菜のオイスターソースいため	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	でん粉	油	
26 月	ガーリックピラフ	豚肉 ベーコン 大豆	ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース	米 玄米	マーガリン	793 32.5 26.1 2.7
	牛乳		牛乳					
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	
	コーンのオニオンドレッシングあえ			にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし		オニオン ドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
27 火	セルフそぼろ丼（ごはん）	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 砂糖	油	802 39.1 25.9 2.3
	牛乳		牛乳					
	あじのねぎみそ焼き	あじ			ねぎ	砂糖	ごま油	
	具だくさん汁	豚肉 油揚げ	こんぶ	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ ごぼう	さといも		
28 水	麦ごはん					米 麦		826 32.4 25.6 2.8
	牛乳		牛乳					
	つくねの甘酢ソースかけ	鶏肉			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	
	けんちん汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	
	ごまみそあえ		わかめ	にんじん こまつな	もやし ごぼう	砂糖	ごま	
29 木	ごはん					米		820 35.2 26.3 2.6
	昆布とおかかのふりかけ	かつお節	こんぶ			砂糖	ごま油 ごま	
	牛乳		牛乳					
	いかのフライ	いか			とうもろこし	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
	辛み豆腐汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐		にんじん にら	キャベツ えのきたけ		油	
30 金	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 黒糖	マーガリン	823 32.0 25.3 3.4
	牛乳		牛乳					
	オムレツ	卵				砂糖	油	
	ウインナーのトマトソースペンネ	ウインナー 白いんげん豆		にんじん トマト バジル	にんにく たまねぎ エリンギ	砂糖 マカロニ	オリーブ油	
	キャベツの手作りドレッシングあえ			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	砂糖	油	

・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。
・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	814
たんぱく質(g)	13～20%	34.1(16.8%)
脂質(g)	20～30%	26.5(29.3%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

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	ほうれんそう	千葉県	－
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	愛知県	愛知県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、青森県
豚肉	青森県、秋田県、岩手県、山形県、北海道	青森県	ねぎ	千葉県、栃木県、茨城県、埼玉県	千葉県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	青ピーマン	茨城県	茨城県
鶏卵	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	千葉県、千葉県、徳島県	きゅうり	千葉県	千葉県、群馬県
こまつな	茨城県	千葉市、千葉県	はくさい	群馬県、茨城県、長崎県	千葉県、茨城県
たまねぎ	北海道	千葉県、佐賀県、北海道	じゃがいも	北海道	長崎県、鹿児島県、熊本県
セロリ	茨城県	愛知県	かぶ	千葉県	－
にら	茨城県	千葉県、茨城県、栃木県	アスパラガス	－	千葉県、栃木県、福島県、長崎県
チンゲンサイ	茨城県	千葉県	赤ピーマン	－	高知県
			でこぼん	熊本県、愛媛県	－
			美生柑	－	愛媛県、熊本県、和歌山県