

学校給食献立予定表

千葉市新港
学校給食センター
☎241-1291

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	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 いも団子汁 生揚げのキムチ炒め	さば 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 	 にんじん こまつな にんじん にら	だいこん たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが にんにく はくさい もやし はくさいキムチ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	 油 ごま油 ごま	721 31.8 27.3 2.3
10	木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 ポテトコロッケのソースかけ 野菜のトマト煮 ガーリック和え	 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 脱脂乳	 にんじん トマト さやいんげん にんじん こまつな	 たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし にんにく	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	マーガリン 油 油 オリーブ油	781 24.8 27.2 3.1
11	金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 五目きんぴら	さわら 豚肉 焼き豆腐 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 	 にんじん にんじん	 たまねぎ はくさい ねぎ 干ししいたけ えのきたけ えだまめ	米 砂糖 しらたき 砂糖 油ふ こんにゃく 砂糖	 油 ごま油	697 37.3 21.9 2.1
14	月	✿入学・進級おめでとう献立✿ 麦ごはん 味付きのり 牛乳 メンチカツのソースかけ すまし汁 さくらゼリーポンチ						 米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 さといも 砂糖	734 26.2 21.4 1.9
15	火	チキンカレー（ごはん） 牛乳 オムレツ ひじきのマリネ	鶏肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん トマト にんじん	たまねぎ だいこん 干ししいたけ ねぎ もも果汁 ぶどう果汁 バイン缶 しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 油 ごま油 ごま	712 26.2 22.5 2.5
16	水	コッペパン 牛乳 ホキのオーロラソースかけ 野菜スープ こまつなとコーンのソテー ヨーグルトトレーズン	ホキ 鶏肉 豆腐 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	 にんじん ほうれんそう こまつな	 にんにく セロリ たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ 干しぶどう	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 米粉マカロニ でん粉 砂糖	マーガリン 油 マヨネーズ 油 油	730 31.4 26.4 3.0
17	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き チリコンカン オニオンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	赤ピーマン パセリ にんじん トマト ブロッコリー にんじん	 にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 砂糖 じゃがいも でん粉 砂糖	油 油 油	703 33.4 19.1 2.3
18	金	ごはん 牛乳 ほっけ一夜干し 白菜とうずら卵のうま煮 こまつなの黒酢炒め	ほっけ 鶏肉 うずら卵 豚肉	牛乳 	 にんじん にんじん こまつな 赤ピーマン	 しょうが にんにく たまねぎ エリンギ はくさい たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉 砂糖 でん粉	 油 油 ごま ごま油	722 37.0 24.3 2.9
21	月	✽春の味覚を味わう献立✽ ごはん 牛乳 揚げしゅうまい（2個） 麻婆豆腐 スティックかまぼこ 清見オレンジ						 米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉	790 30.3 27.5 2.9
22	火	セルフサンド （コッペパンバンズ ハンバーグのトマトソースかけ） 牛乳 クラムチャウダー 野菜とツナのソテー	豚肉 鶏肉 鶏肉 あさり 白いんげん豆 まぐろ	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム	 にんじん パセリ にんじん こまつな	 たまねぎ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし たまねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも じゃがいも 米粉	マーガリン 油 油 バター 油	737 34.9 27.0 3.0
23	水	豚肉の生姜炒め丼（ごはん） 牛乳 たらのアーモンドフライ 塩だれキャベツ	豚肉 たら 大豆	牛乳 	にんじん こまつな にんじん	 とうもろこし キャベツ 切干しだいこん えだまめ	米 しらたき 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	 油 アーモンド ごま油	700 28.1 25.8 1.9
24	木	ごはん 牛乳 鶏そぼろ卵焼き 豚ばら大根 わかめの生姜和え	卵 鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ もやし しょうが	米 砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 ごま	706 28.6 25.2 2.2
25	金	ごはん 牛乳 あじの油淋煮 じゃがいもの煮物 ひじき入り肉そぼろ	あじ 鶏肉 豚肉 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	 にんじん こまつな にんじん	ねぎ しょうが たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 こんにゃく でん粉 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま 油 ごま油 ごま	691 36.2 19.5 2.5

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	〓 幕張西中学校職場体験献立 //							784 37.2 27.4 1.9
		たけのこごはん	豚肉 油揚げ 大豆		にんじん	しょうが 干しいたけ たけのこ えだまめ	砂糖 米 もち米	油	
		牛乳		牛乳					
		揚げ鶏のねぎたれかけ	鶏肉			ねぎ しょうが キャベツ もやし	でん粉 米粉 砂糖	油	
		菜の花のごまドレッシング和え			にんじん なばな	とうもろこし		ごまドレッシング ごま	
30	水	いちごのスティックケーキ	豆乳 大豆			いちご レモン果汁	米粉 砂糖	油	723 31.4 23.8 2.1
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		ししゃもの青のりフライ（2尾）	ししゃも	青のり			パン粉 小麦粉	油	
		豚汁	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
		黒糖ビーンズ	大豆				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。
- ・いちごのスティックケーキは学配です。
- ・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)	780	729
たんぱく質(g)	13～20%	31.7(17.4%)
脂質(g)	20～30%	24.4(30.1%)
食塩相当量(g)	2.0g未満	2.4

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	デコボン	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）