

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

—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	
1	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		831 31.4 25.0 2.6
		春巻き	豚肉		にんじん	キャバツ たまねぎ	小麦粉 はるさめ でん粉 砂糖	油	
		マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ 美生柑	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		アーモンド入り小魚		いわし		砂糖	アーモンド		
2	金	ごはん 牛乳		牛乳 ししゃも			米		781 32.9 22.5 3.0
		焼きししゃも（2尾） 凍り豆腐とキャバツの煮物	豚肉 生揚げ 凍り豆腐		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャバツ えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	
		ごまみそあえ			ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま	
		フルーツミックスゼリー				もも果汁 パインアップル果汁 ぶどう果汁 りんご果汁	砂糖		
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		812 31.0 24.6 2.8
		鶏つくねのあんかけ	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	ごま	
		いも団子のみそ汁	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ ごぼう キャバツ ねぎ	こんにゃく 小麦粉 じゃがいも	油	
		ひじきの煮物	さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	油	
8	木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	812 31.7 31.6 3.3
		ウインナーのチリソースかけ	ウインナー		トマト	たまねぎ	砂糖	油	
		クラムチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油 バター	
		ゼリーポンチ				ぶどう果汁 レモン果汁 ナタデココ	砂糖		
9	金	体育祭応援献立							863 28.5 23.8 2.1
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		とんかつ	豚肉				パン粉 でん粉	油	
		チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油	
		しょうがあえ		わかめ	こまつな にんじん	キャバツ もやし しょうが	砂糖	ごま	
ココア牛乳の素					砂糖				
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		799 33.1 25.9 2.7
		海鮮チヂミ	いか		にら	キャバツ	小麦粉 米粉 砂糖	油	
		生揚げのキムチ煮	豚肉 うずら卵 大豆 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ はくさいキムチ ねぎ	砂糖	油	
		もやしの中華いため	鶏肉		にんじん にら	もやし しめじ		油	
13	火	ひじきと枝豆の炊き込みごはん 牛乳	鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん	えだまめ	米 もち米 砂糖	油	781 33.9 27.4 3.0
		あじのから揚げ薬味ソースかけ	あじ			にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		じゃがいものごまみそいため	ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油 ごま	
		ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		893 28.6 33.3 3.1
		かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		生揚げのみそ煮	鶏肉 生揚げ うずら卵		にんじん	たまねぎ しょうが 干しいたけ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	
		磯香あえ		のり	こまつな にんじん	もやし	砂糖		
		天つゆ					砂糖		
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		835 35.7 28.7 2.3
		いかの天ぷら	いか				小麦粉 でん粉	油	
		呉汁	豚肉 油揚げ 大豆 豆乳		にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こんにゃく じゃがいも		
		春キャバツのおかかいため	豚肉 かつお節	にんじん	たまねぎ キャバツ	砂糖	ごま油 ごま		
16	金	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	825 38.1 29.8 3.5
		ハンバーグのオニオンソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油	
		チリコンカン	豚肉 大豆 レンズ豆		にんじん トマト さやいんげん にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖	油	
		ツナとコーンのソテー	まぐろ			たまねぎ とうもろこし		油	
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		825 31.4 23.4 2.1
		たらのアーモンドフライ	たら 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆				パン粉 小麦粉	油 アーモンド	
		スープカレー			にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ	でん粉 じゃがいも	油	
		焼きビーフン	鶏肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ きくらげ もやし	砂糖 ビーフン	油	
20	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		826 32.0 22.4 2.9
		焼き棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャバツ にんにく ねぎ しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油	
		韓国もち入り卵スープ	鶏肉 卵	わかめ	にんじん	たまねぎ キャバツ ねぎ えのきたけ	でん粉 韓国もち		
		ビビンバいため	豚肉 大豆		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	

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 豆	肉 卵 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
21	水	ごはん						米		818 31.2 26.7 3.0
		牛乳		牛乳						
		いわしのごまフライ	いわし			さやえんどう	たまねぎ ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま	
		じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	キャベツ	じゃがいも	油		
22	木	千草あえ			ほうれんそう		はるさめ 砂糖	ごま油		831 32.7 28.6 3.4
		厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン		
		牛乳		牛乳						
		コーングラタン		チーズ 牛乳		たまねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油		
23	金	ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも でん粉	油	800 31.2 27.4 3.0	
		野菜のオニオンドレッシングあえ		にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	砂糖	油			
		チョコクリーム		ブロッコリー	にんにく	水あめ 砂糖 小麦粉				
		チキンライス	鶏肉 レンズ豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	米 もち米 砂糖	油		
26	月	牛乳		牛乳					803 31.5 30.5 2.7	
		オムレツのデミグラスソースかけ	卵		トマト	たまねぎ	砂糖	油		
		じゃがいものマスタードいため	ウインナー		さやいんげん	とうもろこし	砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ		
		ヨーグルト		ヨーグルト 寒天		砂糖				
27	火	ごはん		牛乳				米	786 31.8 31.7 3.6	
		牛乳								
		さばのカレー焼き	さば							
		鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ	じゃがいも	油		
28	水	もやしのごま酢あえ		わかめ		もやし かんぴょう	砂糖	ごま	805 29.1 29.0 2.5	
		わかめふりかけ		わかめ あおさ あおのり			砂糖	ごま		
		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン		
		牛乳		牛乳			黒糖			
29	木	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	いわし粉 わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも 砂糖 うどん	油	830 31.3 24.5 2.7	
		ししゃもの唐揚げ（2尾）		ししゃも	にんじん	とうもろこし もやし	でん粉	ごま油 ごま		
		野菜のピリ辛あえ			ほうれんそう		砂糖			
30	金	ごはん		牛乳				米	794 32.1 25.6 2.7	
		牛乳								
		厚焼き卵	卵		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ	砂糖	油		
		豆乳みそ汁	鶏肉 豆腐 豆乳	いわし粉 わかめ	だいこん葉	ごぼう	じゃがいも	油		
29	木	こんにゃくの甘辛いため	豚肉				こんにゃく 砂糖	ごま油	830 31.3 24.5 2.7	
		ごはん		牛乳			米			
		牛乳								
		かつおのメンチかつ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	油		
30	金	ぐる煮	鶏肉 生揚げ	いわし粉	にんじん	だいこん ごぼう	こんにゃく さといも		794 32.1 25.6 2.7	
		にんじんそぼろ	豚肉 レンズ豆		にんじん	しょうが 干しいたけ	砂糖	油 ごま		
		ごはん		牛乳			米			
		牛乳								
30	金	鶏肉のみそフライ	鶏肉				パン粉 小麦粉 米粉	油	794 32.1 25.6 2.7	
		さつま汁	豚肉 油揚げ 豆腐	いわし粉	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	でん粉	油		
		ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	こんにゃく	油		
						さつまいも	ごま			

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。
フルーツミックスゼリー、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	818
たんぱく質(g)	13～20%	32.0(15.6%)
脂質(g)	20～30%	27.1(29.9%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

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