

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4年5月分

— Aコース —

日曜	献立名	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		栄養量				
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
2月	チーズロール 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 豆乳野菜スープ いちごゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ みかん缶	チーズロール ゼリー でん粉	マーガリン	824	33.1	34.7	3.2	
6金	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 春巻き 中華たまごスープ もやし中華和え	豚肉 鶏肉 豆腐 なたと 卵	牛乳 のり わかめ あおさ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ きくらげ とうもろこし えだまめ もやし しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油 塩ドレッシング	854	30.0	28.3	3.3	
9月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) じゃがいもの南蛮煮 ブロッコリーの中華炒め	豚肉 大豆 生揚げ さつま揚げ なたと	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きくらげ	米 小麦粉 じゃがいも こんにやくでん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油	853	36.0	21.1	2.8	
10火	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 白玉みそ汁 ごま和え	鶏肉 油揚げ	牛乳 煮干し ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな みつば	えのきたけ もやし 切干しいたけ たまねぎ	米 小麦粉 もち 砂糖 でん粉	油 ごま	878	27.8	26.5	3.5	
11水	たけのごはん 牛乳 かつおコロッケ 生揚げの肉みそ炒め アセロラゼリー	鶏肉 かつお 大豆 油揚げ かつお節 生揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ	米 玄米 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも でん粉 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	854	29.2	29.6	2.7	
12木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 チキンピカタ コーンチャウダー 宇和ゴールド	鶏肉 白いんげん豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし 宇和ゴールド	食パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	バター	841	32.5	28.5	3.0	
13金	麦ごはん 牛乳 にらまじゅう(2個) わかめスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	豚肉 豆腐 うずら卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン	たけのこ しょうが たまねぎ にんにく	米 麦 砂糖 韓国もち でん粉 小麦粉	油 ごま油 カシューナッツ	842	33.1	23.5	2.7	
16月	体育祭応援献立 ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ なめこのみそ汁 切干大根のピリ辛和え	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	825	30.1	25.6	3.0	
17火	テーブルロール 牛乳 鶏肉の香り焼き ABCスープ ツナとポテトのソテー	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 まぐろ	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	ねぎ にんにく とうもろこし	テーブルロール マカロニ じゃがいも	油	821	39.2	31.4	3.5	
18水	ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 麻婆豆腐 キャベツの中華ごま和え	豚肉 大豆 豆腐 卵 かに	牛乳	にんじん にら ごまつな	ねぎ しょうが たけのこ もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	830	33.0	22.9	3.0	
19木	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) もずく汁 キムタク炒め	鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも もずく	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが えのきたけ にんにく はくさいキムチ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	油 ごま	877	37.1	30.3	3.7	
20金	セルフバーガー(コッペパンズ たらのポーショフライ タルタルソース) 牛乳 チリコンカン キャベツのコーンドレッシング和え	豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 たら	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉	油 タルタルソース コーンドレッシング	823	34.4	28.9	3.4	
23月	高菜とじゃこのごはん 牛乳 ポテトコロッケ れんこんの五目きんぴら ヨーグルト	鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ヨーグルト	たかな漬 にんじん さやいんげん	かんぴょう れんこん ねぎ たまねぎ	米 玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 油	823	29.0	23.7	3.7	
24火	甘納豆パン 牛乳 小あじの唐揚げ(2尾) 五目うどん もやしのごま酢和え	鶏肉 油揚げ なたと うずら卵	牛乳 小あじ こんぶ 煮干し	にんじん ごまつな ほうれんそう	しめじ ねぎ キャベツ	甘納豆パン うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	800	34.5	26.2	3.0	
25水	ごはん 牛乳 さばのオレンジ煮 新たまねぎのみそ汁 五目豆	さば 油揚げ 豆腐 大豆 鶏肉 ちくわ	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん ごまつな	たまねぎ かんぴょう しょうが	米 でん粉 砂糖 マーマレード		805	31.3	24.1	3.4	
26木	カレーライス(ごはん) 牛乳 トマトオムレツ 海そうの和え物	豚肉 豆乳 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ えだまめ	米 じゃがいも	油	841	26.6	25.6	3.4	
27金	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 豚肉と大根の煮物 夏みかんの缶詰め	豚肉 凍り豆腐 あじ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ ねぎ	米 こんにやく 砂糖	油	852	36.8	22.3	2.2	
30月	セルフドッグ(コッペパン ウインナーのマスタードソースかけ) 牛乳 ポトフ 野菜のアーモンド和え	ウインナー 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ だいこん もやし	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	アーモンド	806	33.7	35.5	3.7	
31火	ごはん 牛乳 揚げ棒きょうざ 菜わかめとたまごのスープ 小松菜のチャブチェ	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳 くきわかめ	にんじん ごまつな にら	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	ごま ごま油 油	845	29.7	25.8	2.7	
								平均栄養量	837	32.5 (15.5%)	27.1 (29.1%)	3.2
								基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

・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。

・アセロラゼリー、ヨーグルトは学配です。

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

種類	産地		種類	産地	
	3・4月(実施)	5月(予定)		3・4月(実施)	5月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	愛知県	茨城県、愛知県、鹿児島県
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、神奈川県、青森県
			きゅうり	千葉県、埼玉県、群馬県	千葉県、群馬県
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
豚肉	千葉県、茨城県、栃木県、群馬県、広島県、岩手県、青森県、北海道	国内	青ピーマン	茨城県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	にら	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県、栃木県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、千葉県、徳島県	清見オレンジ	愛媛県	—
ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県	美生柑	愛媛県	愛媛県
ごまつな	千葉市、茨城県	千葉市	宇和ゴールド	—	愛媛県

