

学校給食献立予定表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和4年4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・豆制品	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)	
8 金	テーブルロール 牛乳 スコッチエッグ 小袋ケチャップ ホワイトシチュー いちごゼリーポンチ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし りんご缶	しめじ みかん缶 パイン缶	テーブルロール 米粉 パン粉 じゃがいも ゼリー	バター	818	29.7	29.6	3.0	
11 月	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 高野豆腐の五目煮 美生柑	さば 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ	しょうが キャベツ 美生柑	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	876	34.6	31.5	2.2	
12 火	🎒入学・進級おめでとう献立🎒 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉の唐揚げ お祝いすまし汁 ゆず和え メープルマフィン	あずき 鶏肉 はんぺん 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ ねぎ もやし かんぴょう	えのきたけ だいこん しめじ ゆず果汁	米 もち米 でん粉 米粉 砂糖 メープルマフィン	油 ごま	861	35.1	27.1	3.1	
13 水	ごはん 牛乳 揚げチヂミ 白菜の中華スープ 生揚げのオイスターソース煮	鶏肉 なた 豚肉 生揚げ いか たこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	たまねぎ しょうが とうもろこし ねぎ	はくさい 干しいたけ キャベツ	米 小麦粉 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	835	28.4	26.7	3.0	
14 木	はちみつパン 牛乳 ほきの干草焼き ミートボールと大豆のトマト煮 ほうれん草のソテー	ホキ 大豆 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト みつば ほうれん草	セロリ しめじ エリンギ	たまねぎ えだまめ	はちみつパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 マヨネーズ マーガリン ごま	814	34.2	26.7	3.6	
15 金	カレーライス (ごはん) 牛乳 いかなゲット (2個) ひじきのカラフル和え	豚肉 豆乳 いか たちうお	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが たまねぎ とうもろこし	にんにく えだまめ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	897	28.0	28.9	2.7	
18 月	麦ごはん 韓国のり 牛乳 揚げ棒ぎょうざ わかめスープ ビーフソテー	鶏肉 豆腐 豚肉 なた いか	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが ねぎ たまねぎ	にんにく たけのこ キャベツ	米 麦 小麦粉 でん粉 韓国もち 砂糖 ビーフン	油 ごま油	867	30.3	21.0	3.2	
19 火	セルフバーガー (コッペパンズ ハンバーグのマスタードソースかけ) 牛乳 ポトフ 清見オレンジ 角チーズ	豚肉 鶏肉 ウインナー 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ	しめじ 清見オレンジ	コッペパン 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも	油	801	35.9	29.7	3.6	
20 水	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 豚汁 のりごま和え	さば 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり 煮干し	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし たまねぎ	ごぼう キャベツ しょうが	米 こんにやく さといも 砂糖	油 ごま油 ごま	826	31.6	28.7	2.8	
21 木	甘納豆パン 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら けんちんうどん 豚肉とキャベツのみそ炒め	かまぼこ 鶏肉 なた 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 あおさ 煮干し	にんじん こまつな	だいこん にんにく たまねぎ	ねぎ しょうが キャベツ	甘納豆パン 小麦粉 でん粉 さといも うどん 砂糖	ごま油 油 ごま	829	30.6	31.1	3.5	
22 金	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 豚肉のみそ煮 生姜和え	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ 切干しいたけ	たまねぎ はくさい	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 こんにやく	油 ごま	883	30.9	26.7	3.2	
25 月	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 鶏すき焼き煮 甘夏	さわら 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 甘夏	ねぎ えのきたけ	米 麦 焼きふ 砂糖		820	36.4	21.6	2.0	
26 火	昆布ごはん 牛乳 あじの揚げ玉フライ 生揚げのたまご炒め ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ あじ ベーコン 卵 生揚げ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	かんぴょう たまねぎ	えだまめ	米 もち米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	887	37.4	32.0	3.5	
27 水	🎒春の味覚を味わう献立～キャベツ～🎒 ブランコッペパン チョコクリーム 牛乳 ミートグラタン 米粉マカロニスープ 春キャベツのコンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	セロリ エリンギ もやし にんにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ブランコッペパン チョコクリーム じゃがいも 小麦粉 米粉マカロニ	コンドレッシング オリーブオイル	793	30.4	28.1	3.3	
28 木	ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 麻婆豆腐 大根のナムル	卵 かに 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	えのきたけ たまねぎ たけのこ もやし しいたけ ねぎ	にんにく しょうが とうもろこし しいたけ だいこん	米 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま 塩ドレッシング	830	31.8	22.2	3.3	
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・メープルマフィン、ヨーグルトは学配です。 									平均栄養量	842	32.4 (15.4%)	27.4 (29.3%)	3.1
									基準値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

種類	産地		種類	産地	
	2・3月(実施)	4月(予定)		2・3月(実施)	4月(予定)
米	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県	千葉県・群馬県
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、鹿児島県	千葉県
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県、群馬県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、栃木県、岩手県、鹿児島県	茨城県、群馬県	じゃがいも	北海道	鹿児島県
鶏肉	岩手県	千葉県、茨城県、青森県	ピーマン	茨城県、宮崎県	茨城県
にんじん	千葉県	千葉県、徳島県	ほうれん草	千葉県	千葉市
ねぎ	千葉県、埼玉県、茨城県	千葉県	清見オレンジ	—	愛媛県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	甘夏	—	熊本県、鹿児島県
たまねぎ	北海道	北海道	はつさく	和歌山県、広島県	—
キャベツ	愛知県	千葉県、愛知県、鹿児島県	いよかん	愛媛県	—
			デコポン	愛媛県	—

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



4月15日(金)は、令和3年度第9期(2月・3月分)の給食費の再振替日です。3月25日(金)に引き落としができなかった方を対象として、再振替を行います。(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)