

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5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)	
10月	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 えだまめ	にんにく とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	865	27.9	27.6	2.4
11火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 高野豆腐の五目煮 じゃがいもの甘辛炒め	さば 豚肉 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	にんにく キャベツ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま	866	38.7	31.1	2.7
12水	入学・進級おめでとう献立 赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ お祝いすまし汁 野菜のゆず和え 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 ごまつな	しょうが 干しいたけ ねぎ しめじ ゆず果汁	えのきたけ だいこん もやし かんぴょう	米 もち米 でん粉 米粉 砂糖 メープルマフィン	油	807	36.2	25.2	2.4
13木	麦ごはん 牛乳 あじの中華揚げ煮 春雨のみそスープ 生揚げのオイスターソース炒め	あじ 鶏肉 大豆 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん にら ごまつな	にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ	はくさい とうもろこし しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	802	36.3	23.1	2.8
14金	黒糖パン 牛乳 チーズオムレツ 豆乳コーンスープ いちごゼリーポンチ	卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし みかん缶 パイナップル	エリンギ えだまめ りんご缶	黒糖パン じゃがいも 米粉 ゼリー	マーガリン 油	787	35.1	23.1	2.7
17月	ごはん 牛乳 揚げ棒ぎょうざ わかめスープ ビーフンソテー	豚肉 鶏肉 豆腐 なるど いか	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな にら	しょうが ねぎ たまねぎ	たけのこ にんにく キャベツ	米 小麦粉 もち 砂糖 ビーフン でん粉	油 ごま油	802	28.6	20.9	2.9
18火	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 豚汁 五目きんぴら	豚肉 豆腐 油揚げ ちくわ さば 豚肉	牛乳 煮干し こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ	だいこん たまねぎ	米 さといも こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	803	32.6	26.4	2.9
19水	薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ポトフ 宇和ゴールド 角チーズ	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	しめじ 宇和ゴールド	食パン じゃがいも でん粉 砂糖	油	798	39.0	32.2	3.5
20木	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 豚肉のみそ煮 野菜の生姜和え	豚肉 生揚げ うずらたまご	牛乳 青のり ししゃも 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 パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	844	33.9	29.2	3.2
21金	テーブルロール 牛乳 いかの竜揚げ けんちんうどん 豚肉とキャベツのみそ炒め	いか なるど 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	だいこん にんにく たまねぎ	ねぎ しょうが キャベツ	テーブルロール でん粉 うどん さといも 砂糖	油 ごま油 ごま	793	38.5	31.6	3.7
24月	春の味覚を味わう献立 麦ごはん のりごまふりかけ 牛乳 さわらの西京焼き 鶏すき焼き煮 清見オレンジ	さわら 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 のり あおさ	にんじん	たまねぎ はくさい 清見オレンジ	ねぎ えのきたけ	米 麦 焼きふ 砂糖	ごま 油	777	37.2	20.2	1.8
25火	セルフバーガー(コッペパンズ ポテトロッケのソースかけ) 牛乳 米粉マカロニのスープ 春キャベツのコーンドレッシング和え アーモンド小魚	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん さやいんげん	セロリ エリンギ とうもろこし	たまねぎ キャベツ	コッペパン でん粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉マカロニ	油 コーンドレッシング アーモンド	797	31.1	30.4	3.3
26水	昆布ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 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 ほうれんそう	かんぴょう たまねぎ	えだまめ しょうが	米 玄米 砂糖 でん粉	油	822	39.7	30.5	3.3
27木	コッペパン いちごジャム 牛乳 ほきのマヨネーズ焼き ミートボールと大豆のトマト煮 小松菜とコーンのソテー	ホキ 大豆 鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト ごまつな みつば	セロリ しめじ とうもろこし	たまねぎ えだまめ	コッペパン いちごジャム 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま マーガリン マヨネーズ	821	35.5	29.3	3.9
28金	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 麻婆豆腐 大根のナムル	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ だいこん	しょうが ねぎ もやし とうもろこし	米 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま 塩ドレッシング	844	33.5	25.4	3.1

・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	815	34.9 (17.1%)	27.1 (29.9%)	3.0
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
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、茨城県、神奈川県
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、群馬県、愛知県、鹿児島県	千葉県、青森県	じゃがいも	北海道	鹿児島県、長崎県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	ピーマン	宮城県、宮崎県	茨城県
にんじん	千葉県	千葉県、徳島県	ほうれんそう	千葉市、千葉県	—
ねぎ	千葉県	千葉県	清見オレンジ	—	愛媛県
ごまつな	千葉市	千葉市、茨城県	甘夏	—	熊本県
たまねぎ	北海道	北海道	はっさく	広島県	—
キャベツ	愛知県	愛知県	いよかん	愛媛県	—
			デコポン	熊本県	—

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



4月17日(月)は、令和4年度第9期(2月・3月分)の給食費の再振替日です。3月27日(月)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)