

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

— B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	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	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 小麦粉 小麦粉 だん粉 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	
6日 金	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 だん粉	マーガリン	824	33.1	34.7	3.2	
9日 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 なめこ ねぎ 切干しだいこん きゅうり とうもろこし	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	
10日 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 しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	テーブルロール マカロニ じゃがいも	油	821	39.2	31.4	3.5	
11日 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 ごまつな	ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	米 砂糖 だん粉	油 ごま ごま油	830	33.0	22.9	3.0	
12日 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 干しいたけ ほうれんそう 切干しだいこん はくさいキムチ たくあん漬	米 小麦粉 だん粉 砂糖 パン粉	油 ごま	877	37.1	30.3	3.7	
13日 金	セルフバーガー(コッペパン) たらのポーションフライ タルタルソース) 牛乳 チリコンカン キャベツのコ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 だん粉 じゃがいも パン粉	油 タルタルソース コンドレッシング	823	34.4	28.9	3.4	
16日 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	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 きくらげ	米 小麦粉 じゃがいも こんにやく だん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油	853	36.0	21.1	2.8	
17日 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	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ 切干しだいこん たまねぎ	米 小麦粉 もち 砂糖 だん粉	油 ごま	878	27.8	26.5	3.5	
18日 水	たけのこごはん 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 だん粉 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	854	29.2	29.6	2.7	
19日 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 えだまめ 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 だん粉	バター	841	32.5	28.5	3.0	
20日 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 ごまつな ピーマン	たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しょうが にんにく	米 小麦粉 韓国もち だん粉 小麦粉	油 ごま油 カシューナッツ	842	33.1	23.5	2.7	
23日 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 しめじ だいこん キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 だん粉 じゃがいも	アーモンド	806	33.7	35.5	3.7	
24日 火	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 だん粉 オレンジ果汁 マーマレード		805	31.3	24.1	3.4	
25日 水	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 だいこん たまねぎ 夏みかん缶 ねぎ	米 こんにやく だん粉 砂糖	油	852	36.8	22.3	2.2	
26日 木	ごはん 牛乳 揚げ棒ぎょうざ 菜わかめとたまごのスープ 小松菜のチャプチェ	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 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ にんにく	米 砂糖 だん粉 はるさめ 小麦粉	ごま ごま油 油	845	29.7	25.8	2.7	
27日 金	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 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 だいこん ねぎ もやし キャベツ	甘納豆パン うどん 砂糖 だん粉	油 ごま	800	34.5	26.2	3.0	
30日 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 ねぎ れんこん 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	
31日 火	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 ねんにく たまねぎ もやし えだまめ	米 じゃがいも	油	841	26.6	25.6	3.4	
								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。

給食で使っ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

