

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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 | 厚切り食パン いちごジャム 牛乳 たらのアーモンドフライ ポークビーンズ 野菜のごまドレッシング和え | たら 豚肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 | トマト にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ とうもろこし | エリンギ きゅうり | 食パン でん粉 いちごジャム じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉 | アーモンド 油 ごまドレッシング ごま | 851 | 34.2 | 33.1 | 3.2 |
| 6金 | ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 親子煮 冷凍みかん | あじ 卵 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん | ごぼう しめじ みかん | たまねぎ ねぎ | 米 砂糖 しらたき | 油 | 845 | 39.3 | 24.4 | 2.3 |
| 9月 | 体育祭応援献立 カレーライス(ごはん) 牛乳 とんかつ ひじきのマリネ | 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 ひじき | にんじん | たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく | エリンギ きゅうり しょうが | 米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 | 油 ごま油 | 889 | 29.6 | 27.4 | 2.8 |
| 10火 | テーブルロール 牛乳 フライドチキン ビーンズブラウنشチュウ オレンジポンチ | 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 大豆 | 牛乳 | にんじん トマト さやいんげん パプリカ | たまねぎ しょうが パイン缶 オレンジ果汁 | にんにく みかん缶 黄桃缶 | テーブルロール じゃがいも でん粉 米粉 ゼリー | 油 | 889 | 33.7 | 31.7 | 3.4 |
| 11水 | ごはん 三色そばろ 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ ごまみそ汁 | 鶏肉 卵 | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ | にんじん ごまつな みつば | だいこん キャベツ ねぎ たまねぎ | ごぼう しょうが えだまめ | 米 砂糖 小麦粉 でん粉 さといも こんにゃく | 油 ごま | 806 | 29.5 | 22.4 | 3.4 |
| 12木 | 厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 トマトオムレツ 春キャベツと肉団子のスープ煮 海そうの塩ドレッシング和え | 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 卵 豚肉 | 牛乳 わかめ | トマト にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり | しめじ とうもろこし にんにく | 食パン チョコクリーム じゃがいも でん粉 | 油 塩ドレッシング ごま | 837 | 30.2 | 29.8 | 3.7 |
| 13金 | 五目炊き込みごはん 牛乳 かつおコロッケ 野菜ののりごま和え ヨーグルト | 鶏肉 油揚げ かつお かつお節 | 牛乳 こんぶ のり ヨーグルト | にんじん | エリンギ えだまめ もやし ごぼう | かんぴょう しょうが キャベツ たまねぎ | 米 もち玄米 こんにゃく 砂糖 米粉 じゃがいも 小麦粉 | 油 ごま | 791 | 25.7 | 26.8 | 2.8 |
| 16月 | ぶどうパン 牛乳 小あじの唐揚げ(2尾) みそちゃんこうどん きんぴらごぼう | 鶏肉 油揚げ なると 豚肉 | 牛乳 小あじ | にんじん ごまつな さやいんげん | しめじ れんこん だいこん | ごぼう ねぎ たまねぎ | ぶどうパン うどん さといも 砂糖 でん粉 | 油 ごま | 797 | 34.7 | 27.1 | 3.4 |
| 17火 | ごはん 牛乳 春巻き 八宝菜 冷凍みかん | 豚肉 なると いか 生揚げ うずら卵 | 牛乳 | にんじん | エリンギ キャベツ しょうが しいたけ | たまねぎ にんにく たけのこ きくらげ みかん | 米 でん粉 小麦粉 はるさめ 砂糖 | 油 ごま油 | 890 | 32.5 | 28.5 | 2.6 |
| 18水 | 麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 中華コーンスープ 切干大根のピリ辛炒め アーモンド | 鶏肉 豚肉 卵 なると | 牛乳 わかめ | にんじん ごまつな さやいんげん | たまねぎ しめじ とうもろこし | ねぎ 切干しだいこん にんにく | 米 麦 でん粉 砂糖 パン粉 | 油 ごま アーモンド ごま油 | 819 | 29.6 | 22.7 | 3.2 |
| 19木 | セルフサンド(背割りコッペパン ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 米粉のクリームシチュー アスパラガスとコーンのソテー | ウインナー 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン | 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 | にんじん アスパラガス パセリ | たまねぎ えだまめ とうもろこし | しめじ エリンギ | コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉 でん粉 | 油 | 839 | 35.0 | 35.9 | 3.6 |
| 20金 | ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 根菜汁 キムタク炒め | さば 生揚げ 豚肉 | 牛乳 | にんじん ごまつな | ごぼう しょうが にんにく はくさいキムチ | だいこん ねぎ 切干しだいこん たくあん漬 にんにく | 米 でん粉 さといも こんにゃく 砂糖 | 油 ごま | 866 | 29.8 | 32.3 | 2.8 |
| 23月 | チキンライス 牛乳 はんぺんチーズフライ ごまつなとコーンのソテー はちみつレモンゼリー | 鶏肉 はんぺん レンズ豆 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん トマト ごまつな ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン | たまねぎ エリンギ えだまめ | マッシュルーム とうもろこし | 米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 ゼリー | 油 | 858 | 27.3 | 23.6 | 3.3 |
| 24火 | ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 新たまねぎのみそ汁 筑前煮 | 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん ごまつな さやいんげん | だいこん えのきたけ ねぎ | ごぼう 干しいたけ たまねぎ | 米 砂糖 さといも でん粉 こんにゃく | 油 | 856 | 33.9 | 26.3 | 3.0 |
| 25水 | 麦ごはん 牛乳 ならまんじゅう(2個) 生揚げの麻婆煮 ナムル | 豚肉 大豆 生揚げ | 牛乳 | にんじん なら | たまねぎ たけのこ にんにく とうもろこし | エリンギ ねぎ もやし キャベツ しょうが | 米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 | 油 ごま油 ごま | 843 | 34.5 | 20.9 | 2.8 |
| 26木 | はちみつパン 牛乳 チキンチーズ焼き 豆乳野菜スープ メロン | ベーコン 豆乳 ウインナー 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | にんじん 赤ピーマン パセリ | たまねぎ とうもろこし | キャベツ メロン | はちみつパン じゃがいも 米粉 パン粉 砂糖 | 油 | 794 | 33.8 | 29.0 | 2.9 |
| 27金 | ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾) 生揚げのみそ煮 アップルシャーベット | 豚肉 うずら卵 生揚げ | 牛乳 ししゃも | にんじん | たまねぎ もやし しょうが | キャベツ エリンギ りんご | 米 こんにゃく 砂糖 | 油 | 813 | 33.1 | 23.5 | 2.5 |
| 30月 | ごはん 牛乳 さけフライ 小袋ソース じゃがいものそばろ煮 宇和ゴールド | さけ 豚肉 大豆 うずら卵 生揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | たまねぎ えのきたけ もやし とうもろこし | えだまめ しょうが 宇和ゴールド | 米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 | 油 | 881 | 34.0 | 23.2 | 2.2 |
| 31火 | 大宮中学校職場体験献立 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 キャベツのさっぱり和え | さば 鶏肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん ごまつな | ごぼう えのきたけ もやし とうもろこし | だいこん キャベツ しょうが ねぎ | 米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 829 | 30.6 | 27.5 | 3.4 |
| | | | | | | | | 平均栄養量 | 842 | 32.2 (15.3%) | 27.2 (29.1%) | 3.0 |
| | | | | | | | | 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。
- ・ヨーグルト、はちみつレモンゼリーは学配です。

| 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 |
| 牛乳 | 千葉県 | 千葉県 | きゅうり | 千葉県、埼玉県、群馬県 | 千葉県、群馬県 |
| 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 | はくさい | 茨城県、群馬県 | 茨城県 |
| 鶏肉 | 千葉県、岩手県、青森県 | 千葉県、岩手県 | 青ピーマン | 茨城県 | 茨城県 |
| にんじん | 千葉県、徳島県 | 千葉県、千葉県、徳島県 | にら | 千葉県、茨城県 | 千葉県、茨城県、栃木県 |
| ねぎ | 千葉県、茨城県 | 千葉県、茨城県 | 清見オレング | 愛媛県 | — |
| ごまつな | 千葉県、茨城県 | 千葉県 | 美生柑 | 愛媛県 | 愛媛県 |
| | | | 宇和ゴールド | — | 愛媛県 |

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

