

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

— 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	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	
6金	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	
9月	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	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	
10火	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	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	843	34.5	20.9	2.8	
11水	🏆 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	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	
12木	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 ごぼう 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	
13金	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	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 米粉 でん粉	油	839	35.0	35.9	3.6	
16月	🏆 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	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	
17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	米 砂糖 さといも でん粉 こんにゃく	油	856	33.9	26.3	3.0	
18水	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	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	
19木	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	米 もち玄米 こんにゃく 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま	791	25.7	26.8	2.8	
20金	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
23月	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
24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
25水	テーブルロール 牛乳 フライドチキン ビーンズブラウンシチュー 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
26木	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
27金	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
30月	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 中華コンソースープ 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
31火	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
								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
			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

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

