

# 学校給食献立予定表

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

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)	
8金	春の味覚を味わう献立～清見オレンジ～ ブランコッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ミートグラタン 豆乳のクリームシチュー 清見オレンジ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし にんにく 清見オレンジ	ブランコッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル 黒豆きなこクリーム	862	33.1	31.5	3.2	
11月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 切干大根のピリ辛和え	さわら 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ 切干しだいこん とうもろこし もやし 干ししいたけ えのきたけ	米 砂糖 焼き麩 しらたき	ごま ごま油	819	35.6	24.2	2.9	
12火	麦ごはん 牛乳 菜の花とさつまいものかき揚げ 天つゆ 辛み豆腐汁 細切り昆布の炒め物	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん にら 菜の花	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 さつまいも しらたき	油	867	31.2	27.5	3.4	
13水	カレーライス (ごはん) 牛乳 ポテトコロッケ 海そうのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 海そうミックス	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし にんにく しょうが エリンギ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ナムルドレッシング	885	24.7	26.5	2.9	
14木	黒糖パン 牛乳 クリスピーチキン 米粉マカロニのミネストローネ 小松菜のソテー	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん こまつな トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ とうもろこし エリンギ えのきたけ	黒糖パン 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも 米粉マカロニ	油	834	31.5	30.4	3.2	
15金	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 白玉汁 五目きんぴら	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ さつまいも	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく もち	油 ごま油 ごま	850	31.2	27.0	2.4	
18月	入学・進級おめでとう献立 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 沢煮椀 野菜ののり和え いちごのスティックケーキ	豚肉 鶏肉 油揚げ あずき	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう はくさい もやし ねぎ たけのこ しょうが 干ししいたけ きくらげ	米 もち米 砂糖 でん粉 米粉 しらたき いちごのスティックケーキ	油 ごま ごま油	881	32.7	29.5	3.3	
19火	豚肉のしょうが炒め丼 (ごはん) 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 野菜のアーモンド和え	豚肉 卵 かに	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ ごぼう キャベツ 切干しだいこん もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ エリンギ	米 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 アーモンド	845	27.3	31.8	2.7	
20水	麦ごはん 菜の花ふりかけ 牛乳 いかのカレーフライ 白菜と肉団子のうま煮 甘夏	豚肉 鶏肉 いか 豆腐 かつお節 大豆	牛乳 のり	にんじん こまつな 菜の花	たまねぎ はくさい エリンギ にんにく 甘夏	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	825	28.9	21.5	2.7	
21木	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉ときのこのクリームペンネ 卵とベーコンのソテー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 卵 きな粉	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 バター	831	32.5	32.3	3.0	
22金	ごはん 牛乳 和風照り焼きハンバーグ すまし汁 野菜のごまみそ和え	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう もやし とうもろこし えのきたけ	米 砂糖 でん粉 パン粉 さといも	油 ごま	803	31.1	20.4	2.9	
25月	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ (2尾) けんちん汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん ごぼう にんにく キャベツ ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにゃく さといも	油 ごま ごま油	883	34.3	31.8	3.0	
26火	テーブルロール 牛乳 マカロニのミートソース炒め 卵スープ オレンジゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト バジル	たまねぎ にんにく とうもろこし エリンギ みかん缶 りんご缶 黄桃缶 パイン缶 レモン果汁	テーブルロール じゃがいも マカロニ 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル	798	28.4	23.6	2.8	
27水	春の味覚を味わう献立～キャベツ～ ごはん 牛乳 いわしの梅煮 大根と豚バラのみそ煮 春キャベツのごま酢和え	豚肉 いわし 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ しょうが とうもろこし 切干しだいこん もやし 梅干し 干ししいたけ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	832	30.9	24.9	2.7	
28木	チャーハン 牛乳 春巻き 中華和え フルーツゼリー	焼き豚 豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ きゅうり とうもろこし 切干しだいこん しょうが たけのこ にんにく 干ししいたけ きくらげ グリーンピース	米 玄米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ フルーツゼリー	油 ごま油	809	24.2	30.0	3.6	
								平均栄養量	842	30.5 (14.5%)	27.5 (29.4%)	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。

・いちごスティックケーキ、ヨーグルト、フルーツゼリーは学配です。

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	ほうれんそう	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	はっさく	和歌山県、広島県	—
キャベツ	愛知県	千葉県、鹿児島県、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)