

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

— 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)
8 金	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 ほうさい 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
11 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 こんにやく さといも	油 ごま ごま油	883	34.3	31.8	3.0
12 火	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 切干だいこん しょうが たけのこ にんにく 干しいたけ 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
13 水	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
14 木	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 じゃがいも 切干だいこん 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
15 金	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 沢煮焼 野菜ののり和え いちごスティックケーキ	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 ほうさい もやし ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ きくらげ	米 もち米 砂糖 でん粉 米粉 しらたき いちごスティックケーキ	油 ごま ごま油	881	32.7	29.5	3.3
18 月	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 さつま揚げ	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 こんにやく もち	油 ごま油 ごま	850	31.2	27.0	2.4
19 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 パイナップル 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
20 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 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま	832	30.9	24.9	2.7
21 木	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
22 金	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉ときのこのクリームベンネ 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 とうもろこし にんにく しめじ エリンギ	米 砂糖 マカロニ	油 バター	831	32.5	32.3	3.0
25 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 ほうさい ねぎ 切干しだいこん とうもろこし もやし 干しいたけ 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
26 火	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 ほうさい エリンギ しょうが にんにく 甘夏	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも こんにやく	油 ごま ごま油	825	28.9	21.5	2.7
27 水	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 じゃがいも 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
28 木	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 じゃがいも 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

・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。

・フルーツゼリー、いちごスティックケーキ、ヨーグルトは学配です。

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

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	ほうさい	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	千葉県、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	いよかん	愛媛県	—
			デコポン	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。



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)