

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5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)	
10月	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 ごまつな	たまねぎ もやし エリンギ とうもろこし	はくさい にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ナムドレッシング	772	25.6	24.6	2.3
11火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(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 青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう キャベツ	だいこん にんにく ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにやく さといも	油 ごま油	738	32.1	28.4	2.8
12水	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 ごまつな にら	たまねぎ ごぼう キャベツ 切干しいんげん もやし しょうが ねぎ	米 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 アーモンド	714	24.6	29.3	2.4	
13木	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 とうもろこし 清見オレンジ	しめじ にんにく	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	721	30.7	27.1	2.6
14金	チャーハン 牛乳 春巻き 中華和え フルーツゼリー	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし 切干しいんげん しょうが たけのこ にんにく 干しいんげん きくらげ	もやし ねぎ しょうが キャベツ	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	767	20.4	33.7	2.4
17月	入学・進級おめでとう献立 赤飯 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 ごまつな	たまねぎ はくさい たけのこ 干しいんげん きくらげ	ごぼう もやし ねぎ しょうが	米 もち米 砂糖 小麦粉 米粉 しらたき いちごのスティックケーキ	油 ごま油	755	29.9	28.8	3.0
18火	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 ごまつな	だいこん ねぎ しょうが	ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 こんにやく もち	油 小麦粉 ごま	707	28.7	23.2	2.3
19水	ぶどうパン 牛乳 マカロニのミートソース炒め 卵スープ みかんゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし みかん缶 黄桃缶 パイナップル	にんにく エリンギ りんご缶 レモン果汁	ぶどうパン じゃがいも マカロニ 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル	690	26.8	17.2	2.3
20木	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 キャベツ ねぎ しょうが とうもろこし 切干しいんげん もやし 梅干し	だいこん しょうが 切干しいんげん 干しいんげん	米 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま	712	27.2	24.3	2.3
21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	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ ねぎ もやし えのきたけ	だいこん ごぼう とうもろこし	米 砂糖 でん粉 さといも	油 小麦粉 ごま	695	30.9	19.6	2.4
24月	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	牛乳	にんじん ごまつな トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし エリンギ えのきたけ	セロリ エリンギ	黒糖パン 砂糖 小麦粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも 米粉マカロニ	油	757	30.8	30.2	3.0
25火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 切干大根のピリ辛炒め	さわら 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし 干しいんげん	はくさい 切干しいんげん もやし えのきたけ	米 砂糖 油 しらたき	ごま 小麦粉 ごま油	707	35.9	22.3	2.5
26水	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 いかにカレーフライ 白菜と肉団子のうま煮 甘夏	豚肉 鶏肉 いか 豆腐 大豆	牛乳 のり あおさ	にんじん ごまつな かぼちゃ	たまねぎ エリンギ しょうが	はくさい 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 小麦粉 ごま油	720	26.1	21.1	2.3
27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 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ にんにく エリンギ	とうもろこし しめじ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 マーガリン	733	31.1	27.1	2.4
28金	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 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん にら なばな みつば	たまねぎ えのきたけ	キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 小麦粉 さつまいも しらたき	油	765	29.7	26.6	3.3

- ・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、いちごのスティックケーキ、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	730	28.7 (15.7%)	25.6 (31.6%)	2.6
基準値	780	13～20%	20～30%	2.0g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
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、茨城県、神奈川県
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、群馬県、愛知県、鹿児島県	千葉県、青森県	じゃがいも	北海道	鹿児島県、長崎県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	ピーマン	宮城県、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	千葉市、千葉県	—
ねぎ	千葉県	千葉県	清見オレンジ	—	愛媛県
ごまつな	千葉市	千葉市、茨城県	甘夏	—	熊本県
たまねぎ	北海道	北海道	はっさく	広島県	—
キャベツ	愛知県	愛知県	いよかん	愛媛県	—
			デコポン	熊本県	—

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17日(月)は、令和4年度第9期(2月・3月分)の給食費の再振替日です。3月27日(月)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)