

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

— 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)
10月	ブランコッパン 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	788	33.5	28.5	2.8
11火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ずき焼き煮 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 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 油ふ しらたき	ごま 油 ごま油	798	38.5	23.2	2.7
12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	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	833	33.3	31.5	3.2
13木	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 にんにく エリンギ とうもろこし 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	866	28.1	25.5	2.5
14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 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	801	32.7	21.9	3.5
17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 小麦粉 ごんにやく もち	油 小麦油 ごま	796	31.1	23.9	2.6
18火	🍷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 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 小麦油 ごま油	835	32.3	29.3	3.0
19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 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 小麦油 アーモンド	809	26.7	31.3	2.6
20木	麦ごはん 野菜ふりかけ 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 大豆	牛乳 のり あおさ	にんじん こまつな かばちゃ	たまねぎ はくさい エリンギ にんにく しょうが 甘夏	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも ごんにやく	油 小麦油 ごま油	805	28.3	21.7	2.5
21金	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 こまつな	たまねぎ どうもろこし にんにく しめじ エリンギ	コッパン 砂糖 マカロニ	油 マーガリン	764	33.0	28.4	2.6
24月	🍷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 ごんにやく	油 小麦油 ごま	810	29.6	26.1	2.5
25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 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 ごんにやく さといも	油 小麦油 ごま油	834	34.9	29.5	3.0
26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 どうもろこし にんにく エリンギ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 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	780	30.0	18.6	2.5
27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	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 さといも	油 小麦油 ごま	782	33.1	20.4	2.7
28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 もやし ねぎ きゅうり どうもろこし 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 キャベツ きくらげ	米 玄米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ フルーツゼリー	油 小麦油 ごま油	825	22.0	35.7	2.5

- ・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。
- ・いちごのスティックケーキ、ヨーグルト、フルーツゼリーは学配です。

平均栄養量	808	31.1 (15.4%)	26.4 (29.4%)	2.7
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
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
こまつな	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)