

# 学校給食献立予定表

令和5年5月分

- Aコース -

千葉市新港学校給食センター

☎ 241-1291

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・大豆製品	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)	
1	月	豚キムチのスタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 焼きぎょうざ 中華アーモンド和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな にら	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし にんにく しょうが かんぴょう たくあん漬 はくさいキムチ ねぎ はくさい えのきたけ 切干しいたご	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油 アーモンド	884	28.1	32.1	2.5	
2	火	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) 具汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆乳	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが ねぎ えのきたけ だいこん エリンギ	米 砂糖 でん粉 さといも しらたき	油	812	39.4	27.0	3.5	
8	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 生姜けんちん汁 細切昆布の炒め物	さば 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう しょうが 干しいたけ	米 さといも 砂糖 しらたき こんにゃく	油	775	32.1	25.5	2.7	
9	火	セルフジャムサンド (薄切り食パン いちごジャムマーガリン) 牛乳 マカロニグラタン ミートボールのトマト煮 野菜の塩ドレッシング和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし エリンギ	食パン 砂糖 じゃがいも パン粉 いちごジャム でん粉 小麦粉 マカロニ	油 バター マーガリン 塩ドレッシング	819	32.4	27.9	3.6	
10	水	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ いも団子汁 ごま和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな しゅんぎく	だいこん ごぼう もやし ねぎ 切干しいたご たまねぎ エリンギ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 ごま	824	26.3	27.0	2.8	
11	木	〇旬の食材を味わう献立〇 たけのこごはん 牛乳 かつおコロッケ 豚肉と生揚げの炒め物 フルーツゼリー	豚肉 鶏肉 かつお 生揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが たけのこ えだまめ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油	788	31.1	27.8	2.6	
12	金	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き のっぺい汁 切干大根の炒め物	あじ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉 ごまつな	だいこん えのきたけ ねぎ 切干しいたご	米 砂糖 さといも でん粉	油 ごま油	793	35.0	25.3	2.6	
15	月	〇体育祭応援献立〇 かつカレーライス(ごはん とんかつ) 牛乳 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 はくさい もやし にんにく しょうが とうもろこし エリンギ	米 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ナムドレッシング	851	33.5	26.6	2.2	
16	火	ブランコッペパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグマスタードソースがけ クラムチャウダー 小松菜のソテー	鶏肉 あさり ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ えのきたけ	ブランコッペパン じゃがいも でん粉 米粉 砂糖 りんごジャム	油 バター	855	40.3	28.1	3.5	
17	水	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 野菜のナムル	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし かんぴょう とうもろこし キャベツ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	815	28.7	24.0	2.9	
18	木	ごはん 牛乳 あじの油淋煮 豚肉と野菜のスープ きゅうりの中華和え 角チーズ	あじ 豚肉 豆腐 なると	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ はくさい とうもろこし もやし ねぎ きゅうり 切干しいたご きくらげ えのきたけ しょうが 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	763	36.0	21.5	3.2	
19	金	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 鶏ごぼ汁 野菜のごま酢和え	鶏肉 豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう もやし ねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ 切干しいたご	米 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま	813	34.8	24.1	2.8	
22	月	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き すまし汁 キャベツのみそ炒め	さば 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな ピーマン	だいこん たまねぎ キャベツ にんにく えのきたけ ねぎ	米 砂糖 さといも	油 ごま油	780	33.0	27.5	2.1	
23	火	セルフサンド(コッペパンズ メンチカツのソースがけ) 牛乳 豆乳のコーンスープ 野菜のごまドレッシング和え	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし えのきたけ エリンギ	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごまドレッシング	832	35.6	30.9	3.1	
24	水	チキンライス 牛乳 お魚ナゲット(2個) ほうれん草とコーンのソテー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 あじ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト ほうれん草 ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん	たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油	779	31.5	30.4	2.6	
25	木	ごはん 牛乳 鶏つくね 白玉汁 野菜ののり和え	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき のり	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ もやし ねぎ はくさい えのきたけ	米 砂糖 もち パン粉 小麦粉	油 ごま油	780	28.9	23.1	2.2	
26	金	〇旬の果物を味わう献立〇 麦ごはん 韓国のり 牛乳 はんぺんチーズフライ 豚肉と野菜のキムチ煮 宇和ゴールド	豚肉 はんぺん 豆腐 大豆	牛乳 のり チーズ	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん えのきたけ はくさいキムチ 宇和ゴールド	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 しらたき	油 ごま油 ごま	788	30.0	23.3	2.8	
29	月	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ 大根の肉みそ煮 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 いわし 生揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう しょうが ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 しらたき こんにゃく 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	798	32.8	23.6	1.9	
30	火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のチーズ焼き トマトソースのペンネ ツナとほうれん草のソテー	鶏肉 豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト バジル 赤ピーマン パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	コッペパン マカロニ 砂糖 パン粉 チョコクリーム	油 オリーブ油	831	39.4	28.1	3.2	
31	水	ごはん 牛乳 ししゃものアーモンドフライ(2尾) 辛み豆腐汁 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん にら	キャベツ えのきたけ みかん	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 アーモンド	803	31.9	27.5	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。 *フルーツゼリー、ヨーグルトは学配です。									平均栄養量	809	33.0 (16.3%)	26.6 (29.6%)	2.8
									基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

給食で使用している主な食材の産地

種類	産地		種類	産地	
	3月(実施)	5月(予定)		3月(実施)	5月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、愛知県	茨城県、神奈川県、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、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	ほうれん草	千葉市、千葉県	-
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、北海道、鹿児島県	青森県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	かぶ	千葉県	-
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	にら	茨城県	茨城県、栃木県
ねぎ	千葉県	千葉県、茨城県	養生柑	-	愛媛県
ごまつな	千葉市	千葉市	清見オレンジ	愛媛県	-
			デコボン	愛媛県、熊本県	-