

# 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6年3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)	
1 金	ちらしごはん 牛乳 ししゃものごまフライ (2尾) 里芋のそぼろ煮	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	にんじん	かんぴょう れんこん 干しいたけ えだまめ	米 もち米 砂糖 さといも 小麦粉 パン粉	油 ごま	736	28.1	28.0	2.7	
4 月	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 麻婆豆腐 焼きビーフン	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 いか	牛乳	にんじん にら 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ かんぴょう	米 砂糖 小麦粉 パン粉 ビーフン	ごま油 油	748	31.3	22.7	2.9	
5 火	●卒業おめでとう献立● ごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ お祝い汁 のり和え いちごのスティックケーキ	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	米 でん粉 米粉 砂糖 いちごのスティックケーキ	油 ごま油	811	31.2	30.5	2.8	
6 水	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 ココア牛乳の素 ハムチーズピカタ キャベツとベーコンのペペロンチーノ	鶏肉 ベーコン 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	米 麦 じゃがいも ココア牛乳の素 でん粉 砂糖	油 オリーブ油	786	28.8	27.4	2.4	
7 木	ブランコッパン 牛乳 ラザニア かぶの豆乳スープ フルーツポンチ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ かぶ葉 トマト 青ピーマン	たまねぎ とうもろこし みかん缶 パイン缶	ブランコッパン 米粉 マカロニ ゼリー 小麦粉 上新粉 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油 バター	734	33.4	20.7	2.4	
🌸 令和5年度卒業式 🍷												
11 月	●高浜中学校 職場体験献立● ごはん 牛乳 ホンショオロウ 白菜の中華スープ デコボン	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青ピーマン	たまねぎ 干しいたけ にんにく きくらげ	米 でん粉 砂糖	ごま油 ごま油	689	26.6	25.7	1.9	
12 火	コッペパン 牛乳 きこのクリームベンネ 鶏肉のりんごソース焼き ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン 豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん こまつな ほうれん草	にんにく しめじ エリンギ とうもろこし しょうが	たまねぎ エリンギ りんご缶 えのきたけ	コッペパン マカロニ 砂糖 でん粉	バター 油	773	35.3	30.1	2.8
13 水	豚キムチのスタミナ丼 (ごはん) 牛乳 揚げぎょうざ 春雨の中華ごま和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく とうもろこし ごぼう たまねぎ もやし かんぴょう キャベツ ねぎ えのきたけ きくらげ はくさいキムチ たくあん漬	米 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉	ごま油 油 ごま	723	28.2	21.2	2.6	
14 木	ごはん 牛乳 いわしの生蒸ししょうゆ煮 呉汁 じゃがいもの甘辛炒め	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 豆乳 いわし	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ しょうが	米 さといも じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	706	35.2	22.6	2.3	
15 金	ジャンバラヤ 牛乳 たららのアーモンドフライ ツナと卵のソテー ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 たら まぐろ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト ほうれん草	にんにく たまねぎ	しょうが とうもろこし	米 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 アーモンド	743	32.7	25.2	1.7
18 月	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ すき焼き煮 清見オレンジ	豚肉 焼き豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ 清見オレンジ	はくさい えのきたけ だいこん	米 しらたき じゃがいも 砂糖 でん粉 油ふ	油	710	33.0	20.6	2.5
19 火	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 チキンかつ 海そうのドレッシング和え	豚肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 海そうミックス	にんじん トマト こまつな	しょうが たまねぎ りんご缶 もやし	にんにく しめじ はくさい とうもろこし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 米粉	油 ナムドレッシング	782	35.1	24.8	2.5
21 木	ごはん 牛乳 菜の花のかき揚げ 天つゆ もずく汁 野菜のごまみそ和え	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん なばな	しょうが 干しいたけ えのきたけ ねぎ たまねぎ	きゅうり ごぼう きくらげ キャベツ とうもろこし	米 こんにやく でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	692	24.9	24.8	2.7
22 金	厚切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 ほうとう もちいなり 人参とさつま揚げの炒めもの	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ たまねぎ	しめじ とうもろこし	食パン ほうとう もち 砂糖 でん粉	油 黒豆きな粉クリーム	738	26.3	25.1	2.8
								平均栄養量	741	30.7 (16.6%)	25.0 (30.4%)	2.5
								基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g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。

・いちごのスティックケーキ、ヨーグルトは学配です。

種類	産地		種類	産地	
	1月(実施)	3月(予定)		1月(実施)	3月(予定)
米 (小麦粉)	千葉市	千葉県	じゃがいも	北海道	北海道、鹿児島県
	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	たまねぎ	北海道	北海道
	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県	茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	ピーマン	宮城県	茨城県、宮城県
	千葉県、茨城県、栃木県、群馬県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島県	青森県	にら	茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県
豚肉	千葉県、茨城県、栃木県、群馬県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島県	千葉県、岩手県	セロリ	茨城県、群馬県、愛知県、福岡県	静岡県、愛知県
	千葉県、宮城県	千葉県、岩手県	ねぎ	千葉県、茨城県、埼玉県、栃木県	千葉県
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	もやし	栃木県	栃木県
こまつな	千葉市	千葉市	きゅうり	—	千葉県、高知県、宮城県
キャベツ	愛知県	愛知県	かぶ	—	千葉県
だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県	いよかん	愛媛県	—
ほうれん草	千葉市、千葉県	千葉市	デコボン	—	愛媛県、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。



3月25日(月)は、給食費の第9期(2月・3月分)振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、4月15日(月)に再振替を行います。(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)