

# 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

— 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)
1 金	ブランコッペパン 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 豆腐 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 りんご缶 パイナップル	ブランコッペパン 米粉 マカロニ ゼリー 小麦粉 上新粉 でん粉 砂糖	油 オリーブ油 バター	807	36.1	21.9	2.7
4 月	●高浜中学校 職場体験献立● ごはん 牛乳 ホンジャオロウ 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	791	29.3	27.7	2.2
5 火	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	885	30.6	28.7	2.7
6 水	●卒業おめでとう献立● ごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ お祝い汁 のりおえ いちごのスティックケーキ	鶏肉 油揚げ なた	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	892	33.4	31.3	3.0
7 木	ちらしごはん 牛乳 ししゃものごまフライ (2尾) 里芋のそばろ煮	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	米 もち米 砂糖 さといも でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま	784	29.7	29.1	2.8

## 令和5年度卒業式

11 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	にんにく ねぎ キャベツ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 ビーフン	ごま油 油	844	34.1	23.6	3.0
12 火	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 たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ えのきたけ きくらげ はくさいキムチ	にんにく とうもろこし もやし かんぴょう	米 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉	ごま油 油 ごま	815	31.0	22.0	2.7
13 水	コッペパン 牛乳 きこのクリームパンネ 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 ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ 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	852	38.0	32.1	3.2
14 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 こんにゃく でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	781	27.3	25.7	2.9
15 金	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	796	35.4	21.3	2.7
18 月	ジャンバラヤ 牛乳 た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 ほうれんそう	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	792	34.3	26.2	2.1
19 火	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 ほうれんそう	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	811	28.7	26.4	3.1
21 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	だいこん ねぎ たまねぎ	米 さといも じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	803	38.2	24.0	2.6
22 金	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 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉	油 ナムドレッシング	878	38.0	25.5	2.7

- ・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。

平均栄養量	824	33.1 (16.1%)	26.1 (28.5%)	2.7
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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		北海道	北海道
	千葉県	千葉県		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
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	青森県	セロリ	茨城県、群馬県、愛知県、福岡県	千葉県、茨城県、栃木県
	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	静岡県、愛知県
鶏肉	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	もやし	栃木県	栃木県
	千葉県	千葉県、徳島県		きゅうり	—
こまつな	千葉県	千葉県	かぶ	—	千葉県
	千葉県	千葉県		キャベツ	愛知県
だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県	いよかん	愛媛県	—
	千葉県、千葉県	千葉県		デコボン	—

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)