

# 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5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 水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩レモン焼き ごまみそ坦々スープ きゅうりの中華和え	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし えのきたけ きゅうり ねぎ 切干しだいこん きくらげ	キャベツ レモン果汁 とうもろこし きくらげ	米 砂糖 ごま油 ごま	706	34.3	25.8	2.7	
2 木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き いも団子汁 野菜炒め	鶏肉 豚肉 ほっけ 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな 青ピーマン	ごぼう にんにく たまねぎ	切干しだいこん キャベツ しめじ	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	690	37.1	20.5	2.7
7 火	〽️幸町第一中学校職場体験献立〽️ ごはん 牛乳 かつおの唐揚げ香味だれ 若竹汁 キャベツのバター炒め	かつお 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん キャベツ ねぎ	にんにく えのきたけ たけのこ とうもろこし	米 砂糖 さといも でん粉	油 ごま油 バター	706	33.3	27.3	2.0
8 水	キャロットピラフ 牛乳 洋風揚げぎょうざ ツナポテト アーモンド入り小魚	えび 豚肉 まぐろ 鶏肉 ひよこ豆 豆腐	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース	とうもろこし にんにく	米 玄米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 大豆マーガリン アーモンド	748	33.6	23.9	2.9
9 木	〽️体育祭応援献立〽️ 黒糖パン 牛乳 力うどん (五目うどん もちいなり) 生揚げのチャンプルー 発酵乳 (マスカット味)	鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ かつお節 卵 なたと	牛乳 発酵乳	にんじん ごまつな にら	しめじ ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	黒糖パン うどん 砂糖 もち でん粉	油	704	33.6	22.5	3.0
10 金	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 美生柑	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく たけのこ 干しいたけ 美生柑	しょうが ねぎ たまねぎ かんぴょう キャベツ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	697	25.0	21.2	2.2
13 月	磯の香りごはん 牛乳 鶏つくね 油揚げの辛し和え はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき こんぶ	にんじん ごまつな	しめじ キャベツ たまねぎ	えだまめ もやし	米 もち米 こんにやく 砂糖 パン粉 でん粉 ゼリー	油 ごま	753	35.5	27.8	2.6
14 火	ごはん 牛乳 ししゃもの香味たれかけ (2尾) もずく汁 豚バラ大根	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 ししゃも もずく	にんじん ごまつな さやいんげん	干しいたけ 切干しだいこん にんにく だいこん	えのきたけ ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま油	721	31.2	28.4	2.8
15 水	厚切り食パン いちごジャム 牛乳 コーングラタン ミートボールのトマト煮 ガーリック和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	エリンギ とうもろこし にんにく	食パン マカロニ じゃがいも 砂糖 いちごジャム でん粉 小麦粉	油 オリーブ油 バター	729	29.4	22.7	3.2
16 木	豚肉と玉ねぎのスタミナ丼 (麦ごはん) 牛乳 いわしのごまフライ のり和え	豚肉 凍り豆 豆腐 いわし	牛乳 のり	ごまつな にら にんじん	しょうが たまねぎ はくさい もやし	にんにく エリンギ ねぎ 切干しだいこん	米 麦 砂糖 小麦粉 しらたき でん粉 パン粉	油 ごま油	714	29.0	26.7	1.7
17 金	ごはん 牛乳 たらのアーモンドフライ 生揚げのキムチ煮 小松菜のチャブチェ	豚肉 生揚げ たら 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな にら	しょうが はくさい もやし はくさいキムチ えのきたけ	にんにく ねぎ だいこん エリンギ とうもろこし	米 砂糖 しらたき はるさめ パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま アーモンド	714	31.7	23.1	2.5
20 月	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 呉汁 豚肉の生姜炒め	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな しゅんぎく	ごぼう えのきたけ しょうが エリンギ	だいこん ねぎ にんにく たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 さといも しらたき	油	760	32.6	28.1	2.6
21 火	チキンカレー (ごはん) 牛乳 ツナオムレツ シャキシャキ和え	鶏肉 卵 まぐろ	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	しめじ しょうが れんこん	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	724	25.2	22.8	2.2
22 水	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ コーンスープ 野菜と夏みかんのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり	マッシュルーム キャベツ 夏みかん缶	米 砂糖 でん粉 米粉	油 バター かんきつドレッシング	742	29.7	24.4	1.9
23 木	ごはん 牛乳 野菜コロッケのソースかけ けんちん汁 小松菜の肉そぼろ	豚肉 かつお節 レンズ豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが かんぴょう たまねぎ	とうもろこし 干しいたけ かぼちゃ たまねぎ	米 砂糖 パン粉 でん粉 こんにやく 小麦粉 さといも じゃがいも	油 ごま マーガリン	757	26.0	26.8	2.6
24 金	セルフドック (背割りコッペパン・ ウインナーケチャップソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー マスカットゼリーポンチ	鶏肉 あさり 豆腐 白いんげん豆 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし 黄桃缶 夏みかん缶	エリンギ りんご缶 パイン缶	コッペパン 砂糖 じゃがいも でん粉 ゼリー	油	802	34.9	29.6	2.8
27 月	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 高野豆腐の五目煮 冷凍みかん	豚肉 うずら卵 さば 凍り豆腐 さつまいも	牛乳	にんじん	たまねぎ みかん	干しいたけ えだまめ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	油	781	39.0	27.2	1.8
28 火	テールロール 牛乳 チキンのトマトクリームスパゲッティ ししゃもフリッター (2尾) キャベツのオニオンドレッシング和え	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ ししゃも あおさ おきあみ	にんじん フロッコリー トマト ごまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	エリンギ とうもろこし	テールロール スパゲッティ 砂糖 小麦粉 米粉	油	757	31.0	28.9	2.6
29 水	ごはん 牛乳 とりそぼろ卵焼き 辛み豆腐汁 鶏肉とじゃがいものうま煮 ミニ牛乳プリン	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん にら さやいんげん	キャベツ たまねぎ	えのきたけ	米 砂糖 しらたき 小麦粉 じゃがいも 牛乳プリン	油	705	33.9	21.2	2.8
30 木	ごはん 牛乳 チーズかまぼこ 豚汁 大豆の磯煮	豚肉 鶏肉 大豆 かまぼこ さつまいも 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	だいこん しょうが	米 砂糖 さといも こんにやく	油	688	35.7	20.7	3.2
31 金	麦ごはん 牛乳 八宝豆腐 肉団子の甘酢あん (2個) 海そうと春雨の中華和え	豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳 海そうミックス	にんじん ほうれんそう ごまつな	しょうが はくさい もやし	たまねぎ きくらげ とうもろこし	米 麦 砂糖 是るさめ パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	715	30.7	21.5	2.3
								平均栄養量	729	32.0 (17.6%)	24.8 (30.6%)	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。
- ・発酵乳、はちみつレモンゼリーは学配です。

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 (小麦粉)	千葉県	千葉県	キャベツ	愛知県	茨城県、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		千葉県、神奈川県	千葉県、茨城県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	ピーマン	宮城県	茨城県
	千葉県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県		栃木県	栃木県
豚肉	千葉県、茨城県、岩手県、宮城県	千葉県、岩手県、青森県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県
	千葉県	千葉市、徳島県		はくさい	茨城県、長崎県
鶏肉	千葉県、茨城県、岩手県、宮城県	千葉県、岩手県、青森県	じゃがいも	北海道	千葉県、長崎県、熊本県、鹿児島県
	千葉県	千葉市		かぶ	千葉県
にんじん	千葉県	千葉市、徳島県	でこぼん	熊本県	—
	ごまつな	千葉県		清見オレンジ	愛媛県
たまねぎ	北海道	佐賀県、北海道	美生柑	—	愛媛県
	セロリ	茨城県、愛知県		—	—
にら	茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	—	—	—
	ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉市	—	—

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

