

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4年5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)	
2月	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 呉汁 卵と生揚げの炒め物	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵 大豆 あじ 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 さといも 砂糖	油 ごま油 ごま	877	42.5	30.0	2.3
6金	たけのこごはん 牛乳 かつおコロッケ キャベツともやしの和え物 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ かつお かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが 干しいたけ たけのこ えだまめ	キャベツ もやし 切干しだいこん たまねぎ	米 玄米 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 ごま マヨネーズ	846	25.4	28.9	2.2
9月	セルフドック(コッペパン ウインナーのケチャップソースかけ) 牛乳 豆乳のシチュー フルーツゼリーポンチ	ウインナー 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ 黄桃缶	とうもろこし パイン缶 みかん缶	コッペパン 米粉 砂糖 じゃがいも でん粉 ゼリー	油	826	30.6	32.4	2.8
10火	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 豆腐とわかめのみそ汁 里芋のそぼろあん	豚肉 豆腐 油揚げ いわし 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ 切干しだいこん	ねぎ えだまめ オレンジ果汁	米 さといも 砂糖 でん粉	油 ごま	792	35.7	21.2	2.7
11水	ごはん 牛乳 揚げ棒ぎょうざ 回鍋肉 春雨の中華和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな にら	にんにく キャベツ 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ	きくらげ ねぎ しょうが とうもろこし	米 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	886	28.7	28.4	3.0
12木	体育祭応援献立 ごはん 牛乳 とんかつ 小袋ソース 八杯汁 野菜ののり和え	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ごまつな	ごぼう 干しいたけ だいこん	キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 パン粉 こしやく 小麦粉 さといも 米粉 でん粉	ごま油 油	832	32.3	25.1	2.5
13金	ごはん 牛乳 かに玉 麻婆豆腐 切干大根の中華炒め 角チーズ	豚肉 かに 大豆 豆腐 卵	牛乳 チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ	かんびよう 干しいたけ 切干しだいこん エリンギ	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	838	37.8	23.4	3.3
16月	ごはん 牛乳 ならまんじゅう(2個) 中華うま煮 鶏肉とカシューナッツの炒め物	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン にら	しょうが きくらげ ねぎ もやし たけのこ はくさい えだまめ たまねぎ	キャベツ 干しいたけ しょうが にんにく	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 カシューナッツ	848	34.1	25.9	2.2
17火	麦ごはん 牛乳 小あじの香味揚げ(2尾) 新たまねぎの豚汁 わかめとコーンの和え物	豚肉 豆腐 小あじ	牛乳 わかめ 小あじ	にんじん ごまつな	ねぎ にんにく だいこん キャベツ	しょうが たまねぎ えのきたけ とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油 ごまドレッシング	814	27.7	26.8	2.8
18水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 辛み豆腐汁 細切り昆布の炒め物	豚肉 さば 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん にら	キャベツ	えのきたけ	米 砂糖 しらたき	油	869	37.2	32.3	3.2
19木	テーブルロール 牛乳 チキンピカタ 米粉マカロニのミネストローネ リヨネーズポテト	豚肉 卵 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	セロリ たまねぎ	にんにく キャベツ	テーブルロール パン粉 米粉マカロニ 砂糖 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	油	826	32.2	30.2	3.8
20金	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ ミートボールのスープ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 豚肉 豆腐 いか	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ しめじ たけのこ とうもろこし	にんにく しょうが キャベツ もやし	米 小麦粉 はるさめ 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま アーモンド	812	27.9	24.9	3.1
23月	甘納豆パン 牛乳 五目うどん ひよこ豆のシャリシャリ揚げ キャベツのごまじょうゆ和え	鶏肉 油揚げ なると ひよこ豆	牛乳 あおさ わかめ	にんじん ごまつな	しめじ キャベツ	ねぎ 切干しだいこん	甘納豆パン うどん でん粉	ごま 油	819	30.6	23.7	3.5
24火	ごはん 牛乳 ししゃものアーモンドフライ(2尾) いも団子汁 野菜のしょうが和え	鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう ごまつな	ごぼう だいこん しめじ	切干しだいこん しょうが もやし	米 小麦粉 じゃがいも 米粉 砂糖 パン粉	ごま アーモンド 油	866	29.2	30.5	2.2
25水	ぶどうパン 牛乳 キャベツハンバーグ ABCスープ 小松菜とコーンのソテー	ウインナー 豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ とうもろこし	エリンギ キャベツ	ぶどうパン じゃがいも マカロニ パン粉	油	820	30.1	26.8	3.2
26木	高菜とじゃこの炊き込みごはん 牛乳 ちくわの磯香天ぷら(2本) 生揚げの肉みそ炒め ヨーグルト	豚肉 ちくわ 生揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト あおさ	にんじん ほうれんそう たかな漬	かんびよう ねぎ	たまねぎ しょうが	米 玄米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 ごま 油	808	30.9	27.2	3.3
27金	カレーライス(ごはん) 牛乳 トマトオムレツ ひじきのカラフル和え	豚肉 白いんげん豆 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	もやし とうもろこし えだまめ	米 じゃがいも	油 ナムドレッシング	868	28.0	27.2	3.5
30月	ブランコッペパン 大豆チョコクリーム 牛乳 ほうれん草グラタン ボークビーンズ たまねぎとコーンのドレッシング和え	ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ	エリンギ とうもろこし	ブランコッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	大豆チョコクリーム オニオンドレッシング バター 油	866	31.4	37.0	3.3
31火	麦ごはん のり佃煮 牛乳 たちの野菜あんかけ 生揚げとたまねぎの煮物 宇和ゴールド	豚肉 生揚げ たら	牛乳 のり	にんじん	しめじ えだまめ しょうが たまねぎ	えのきたけ 干しいたけ はくさい ねぎ 宇和ゴールド	米 麦 砂糖 でん粉 しらたき	油	833	34.6	21.1	2.5
								平均栄養量	839	31.9 (15.2%)	27.5 (29.5%)	2.9
								基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g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。
- ・はちみつレモンゼリー、ヨーグルトは学配です。

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

種類	産地		種類	産地	
	3・4月(実施)	5月(予定)		3・4月(実施)	5月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	愛知県	茨城県、愛知県、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、神奈川県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	ぎゅうり	千葉県、埼玉県、群馬県	千葉県、群馬県
豚肉	千葉県、茨城県、栃木県、群馬県、広島県、岩手県、青森県、北海道	国内	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	青ピーマン	茨城県	茨城県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、千葉県、徳島県	にら	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県、栃木県
ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県	清見オレング	愛媛県	—
ごまつな	千葉市、茨城県	千葉市	美生柑	愛媛県	愛媛県
			宇和ゴールド	—	愛媛県

