

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

— 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)	
2月	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 切干しいたけ 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
6金	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 具汁 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
9月	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 こんにゃく 小麦粉 さといも 米粉 でん粉	ごま油 油	832	32.3	25.1	2.5
10火	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
11水	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 干しいたけ たけのこ はくさい えだまめ たまねぎ	キャベツ もやし 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
12木	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 切干しいたけ	ねぎ えだまめ オレンジ果汁	米 さといも でん粉	油 ごま	792	35.7	21.2	2.7
13金	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 切干しいたけ	甘納豆パン うどん でん粉	ごま 油	819	30.6	23.7	3.5
16月	ごはん 牛乳 揚げ棒ぎょうざ 回鍋肉 春雨の中華和え	豚肉 豆腐 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 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
17火	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
18水	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	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
19木	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 にんにく しょうが たけのこ とうもろこし	キャベツ もやし	米 小麦粉 はるさめ だん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま アーモンド	812	27.9	24.9	3.1
20金	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 だん粉 じゃがいも 小麦粉	油	826	32.2	30.2	3.8
23月	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	かんぴょう 干しいたけ 切干しいたけ エリンギ	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	838	37.8	23.4	3.3
24火	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
25水	ごはん 牛乳 しゃもん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	切干しいたけ しょうが もやし	米 だん粉 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
26木	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 ポークビーンズ 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
27金	麦ごはん のり佃煮 牛乳 たら野菜あんかけ 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
30月	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	かんぴょう 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
31火	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
								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。

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
			ぎゅうり	千葉県、埼玉県、群馬県	千葉県、群馬県
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
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	青ピーマン	茨城県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	にら	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県、栃木県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、千葉県、徳島県	清見オレンジ	愛媛県	—
ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県	美生柑	愛媛県	愛媛県
ごまつな	千葉市、茨城県	千葉市	宇和ゴールド	—	愛媛県

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

