

学校給食献立予定表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和6年4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)	
9 火	ごはん 牛乳 たらのオーロラソースかけ 白玉みそ汁 豚肉の生姜炒め	たら 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ	ごぼう ねぎ しょうが	米 でん粉 さといももち しらたき 砂糖	油 マヨネーズ	857	38.2	24.2	2.8
10 水	入学・進級おめでとう献立 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉の唐揚げ お祝いすまし汁 野菜ののり和え 豆乳プリンタルト	鶏肉 豚肉 豆腐 なたと はんぺん あずき	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん かんびょう 干しいたけ しょうが	もやし えのきたけ ねぎ しょうが	米 もち米 でん粉 米粉 砂糖 豆乳プリンタルト	油 ごま	795	36.8	24.1	2.8
11 木	テーブルロール 牛乳 ほうれん草オムレツ ポークビーンズ いちごゼリーボンチ	豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん トマト	たまねぎ ナタデココ 黄桃缶	エリンギ りんご缶 にんにく	テーブルロール じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	793	29.5	28.4	2.8
12 金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 チキンチーズ焼き 春雨の和え物	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト パセリ 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし	もやし	米 麦 じゃがいも はるさめ 砂糖 パン粉	油 ごま ごま油	841	32.7	22.0	2.7
15 月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 白菜と春雨の中華スープ 切干大根のピリ辛和え	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ もやし とうもろこし	干しいたけ はくさい 切干だいこん しょうが	米 小麦粉 はるさめ 砂糖 パン粉 でん粉	ごま ごま油	790	25.1	23.1	2.5
16 火	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 生揚げのみそ煮込み 清見オレンジ	さば 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん 清見オレンジ	はくさい かんびょう しょうが	米 砂糖 こんにゃく	油	790	30.1	25.9	1.9
17 水	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き けんちん汁 大豆のしぐれ煮	さわら 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい えだまめ 干しいたけ	ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖	ごま油	797	40.4	23.0	2.3
18 木	薄切り食パン 牛乳 ポテトコロッケ 小袋ソース 米粉マカロニスープ ひじきのカラフル和え	豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	とうもろこし えだまめ	食パン パン粉 じゃがいも 米粉マカロニ 小麦粉 砂糖	油 ごま油	832	31.0	30.5	3.5
19 金	ごはん 牛乳 鶏つくねのねぎソースかけ 豚汁 もやしのごま酢和え	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ねぎ かんびょう にんにく	ごぼう もやし しょうが たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	822	32.1	26.0	2.8
22 月	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 五目煮 生姜和え	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 ししゃも わかめ あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切干だいこん かんびょう	はくさい しょうが 干しいたけ	米 こんにゃく じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	855	32.2	27.8	2.9
23 火	ごはん 牛乳 春巻き トック入りわかめスープ じゃがいものごまみそ炒め	豚肉 なたと 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ しょうが	もやし たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 韓国もち 砂糖 じゃがいも はるさめ でん粉	油 ごま ごま油	807	26.3	21.5	2.7
24 水	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 麻婆豆腐 野菜の中華炒め	あじ 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ ねぎ しょうが	たけのこ もやし にんにく	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	809	37.7	22.3	2.8
25 木	春の味覚を味わう献立 薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ クラムチャウダー キャベツときゅうりのさっぱり和え	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 あさり	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁	しめじ きゅうり えだまめ	食パン じゃがいも 砂糖 米粉 でん粉	油	813	38.9	30.7	3.5
26 金	昆布ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 豚肉とキャベツのみそ炒め ヨーグルト	さば 鶏肉 ひよこ豆 かまぼこ 豚肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト こんぶ	にんじん	たけのこ たまねぎ かんびょう しょうが	しめじ キャベツ にんにく	米 玄米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	847	34.0	34.0	2.6
30 火	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 豚肉と大根の煮物	豚肉 鶏肉 かまぼこ レンズ豆 凍り豆腐	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	だいこん しょうが	米 さといも こんにゃく 小麦粉 砂糖 でん粉	油	810	34.5	23.1	2.3

- ・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。
- ・豆乳プリンタルト、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	817	33.3 (16.3%)	25.8 (28.4%)	2.7
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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	
	2月(実施)	4月(予定)		2月(実施)	4月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、愛知県	千葉県、茨城県、愛知県
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、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	ながねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県、埼玉県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、青森県、北海道	青森県	ピーマン	茨城県、宮城県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県、宮城県	千葉県、岩手県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉県、茨城県
こまつな	千葉市、千葉県	千葉市	きゅうり	千葉県	千葉県
たまねぎ	北海道	北海道	じゃがいも	北海道	長崎県、鹿児島県、北海道
はくさい	茨城県、長崎県	茨城県	チンゲンサイ	千葉県	茨城県
にら	茨城県、栃木県、高知県	千葉県、茨城県	赤ピーマン	高知県	大分県
セロリ	千葉県、茨城県、愛知県、福岡県	茨城県、長野県	清見オレンジ	—	愛媛県
			いよかん	愛媛県	—

4月15日(月)は、令和5年度第9期(2月・3月分)の給食費の再振替日です。3月25日(月)に引き落としができなかった方を対象として、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)