

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8年3月分

—Aコース—

日曜	献立名	主な材料名						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		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			
		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		
2月	卒業おめでとう献立 リクエスト給食「鶏肉の唐揚げ」「豆乳プリンタルト」	ちらしごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ のりあえ 豆乳プリンタルト	油揚げ 卵 鶏肉 のり 豆乳 大豆	ちりめんじゃこ 牛乳 のり 脱脂粉乳	にんじん 牛乳 ほうれんそう にんじん	ごぼう 干しこじたけ れんこん えだまめ しょうが もやし とうもろこし 米粉 砂糖	米 玄米 砂糖 油 ごま でん粉 米粉 砂糖 米粉 砂糖	804 34.2 27.3 3.0	
	リクエスト給食「コーングラタン」	コッペパン マーマレードジャム 牛乳 コーングラタン ミートボールと大豆のトマト煮		牛乳 チーズ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 にんじん トマト	みかん なつみかん たまねぎ とうもろこし セロリ たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし とうもろこし えだまめ	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 水あめ マカロニ 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 ジャガイモ	810 29.6 30.3 3.4	
	ごはん カレー 牛乳 ハンバーグ コーンソテー	豚肉 白いんげん豆 豚肉 鶏肉	牛乳	牛乳	にんじん トマト にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 じゃがいも でん粉 砂糖 マーガリン	843 31.8 25.5 2.4	
	鳥取県の郷土料理「じゃぶ」	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ じゃぶ ほうれんそうとえのきのあえ物	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん のり	しょうが ごぼう だいこん 干しこじたけ ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 こんにゃく 砂糖 砂糖	824 30.0 34.0 2.5	
	ごはん 牛乳 鶏つくね キムチラーメン ひじきのカラフルあえ	鶏肉 豚肉 うずら卵 なると	牛乳	牛乳	にんじん ひじき	たまねぎ はくさいキムチ はくさい ねぎ とうもろこし えだまめ	パン粉 砂糖 でん粉 中華めん 砂糖	794 32.1 28.7 2.7	
9月	ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ 白玉汁 豚肉とたまねぎのしょうがいため	牛乳 あじ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	牛乳 にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	米 パン粉 小麦粉 こんにゃく もち 砂糖	824 35.9 22.9 2.5	
	10火	令和7年度 中学校卒業式							
	春の味覚を味わう献立	ごはん 牛乳 コーヒー牛乳の素 メンチカツ かぶのみそ汁 菜の花のごまあえ	豚肉 鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 いわし粉	牛乳 にんじん こまつな にんじん なばな	たまねぎ たまねぎ えのきたけ かぶ ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 ごま	793 29.2 25.2 2.7	
	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) ワンタンスープ 生揚げの肉みそいため	鶏肉 鶏肉 卵 鶏肉 生揚げ	牛乳	牛乳 にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ 干しこじたけ もやし ねぎ たまねぎ	パン粉 砂糖 ワンタン はるさめ 砂糖 でん粉	790 29.0 22.6 2.5		
	ごま								

日曜	献立名	主な材料名						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		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			
		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		
13 金	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン		
	チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		819	
	牛乳		牛乳			砂糖	油 マヨネーズ	34.5	
	ツナオムレツ	卵 まぐろ		たまねぎ			油	25.0	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ えだまめ		じゃがいも 砂糖		3.1	
	しらぬひ			しらぬひ					
16 月	中華炊き込みごはん	豚肉 焼き豚 ひよこ豆 えび	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ 干しこいたけ えだまめ	米 玄米	ごま油		
	牛乳		牛乳					793	
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でん粉 小麦粉	ごま油 油	27.0	
	バンサンスー			こまつな にんじん	もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	21.6	
	はちみつレモンゼリー				レモン果汁	水あめ はちみつ		2.7	
17 火	ごはん					米			
	牛乳		牛乳					792	
	ぶりの照り焼き	ぶり						35.2	
	いも団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも 小麦粉		28.3	
	こんにゃくのきんぴらいため	鶏肉		にんじん こまつな		こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	2.7	
18 水	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン		
	たらのポーションフライソースかけ	たら				パン粉 小麦粉	油		
	牛乳		牛乳					797	
	米粉マカロニスープ	豚肉 ウインナー 白いんげん豆		にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ はくさい	米粉マカロニ	油	33.2	
	さくらゼリーポンチ				ぶどう果汁 もも果汁 レモン果汁 黄桃缶 りんご缶	砂糖		25.4	
								2.9	
19 木	ごはん					米			
	牛乳		牛乳			砂糖 でん粉	油		
	厚焼き卵	卵						804	
	じゃがいもの旨煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ 干しこいたけ たけのこ えだまめ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも		30.7	
	豚肉とキャベツのみぞいため	豚肉 生揚げ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	28.9	
								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、はちみつレモンゼリーは学配です。

主な材料名を掲載しています。食物アレルギーに関する食品は、該当者に配付している詳しい献立表でご確認ください。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	807
たんぱく質(g)	13~20%	31.7(15.7%)
脂質(g)	20~30%	26.6(29.7%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

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	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県
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	ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県
			きやべつ	愛知県	愛知県
			たまねぎ	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
豚肉	千葉県、茨城県、静岡県、 群馬県、広島県、青森県、岩手県	青森県	セロリ	愛知県	愛知県
			じゃがいも	北海道	鹿児島県、北海道
鶏肉	岩手県	千葉県、岩手県	赤ピーマン	高知県	高知県
鶏卵	—	千葉県	かぶ	—	千葉県
にんじん	千葉市	千葉市	ごぼう	千葉県	—
ほうれんそう	千葉県	千葉市、千葉県	みかん	静岡県、愛媛県	—
にら	千葉県、栃木県	栃木県	りんご	青森県	—
こまつな	千葉市	千葉市	いよかん	愛媛県	—
ピーマン	—	茨城県	デコポン	—	熊本県
はくさい	茨城県、群馬県	茨城県	しらぬひ	—	熊本県、愛媛県、和歌山県
チンゲンサイ	千葉県	—			

3月25日(水)は、給食費の第9期(2月・3月分)振替日です。残高不足にならないよう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(水)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)