

学校給食献立予定表 千葉県こてはし 学校給食センター ☎307-8740								
令和8年3月分			— Bコース —					
日	曜	献立名	主 な 材 料 名					栄養量
			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	ごはん					米	
		カレー	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	油
		牛乳		牛乳				
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖	油
		コーンソテー			にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし エリンギ		マーガリン
3	火	鳥取県の郷土料理「じゃぶ」						
		麦ごはん					米 麦	
		牛乳		牛乳				
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でん粉	油
		じゃぶ	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん 干ししいたけ ねぎ	こんにゃく 砂糖	油
		ほうれんそうとえのきのあえ物		のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ	砂糖	油
4	水	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	油揚げ 卵	ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 干ししいたけ れんこん えだまめ	米 玄米 砂糖	油 ごま
		牛乳		牛乳				
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉 米粉	油
		のりあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	
		豆乳プリンタルト	豆乳 大豆				米粉 砂糖	油
5	木	リクエスト給食「コーングラタン」						
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン
		マーマレードジャム				みかん なつみかん	砂糖 水あめ	
		牛乳		牛乳				
		コーングラタン		チーズ 牛乳		たまねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油
6	金	ミートボールと大豆のトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	セロリ たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	砂糖 でん粉	油
		じゃがいものマスタードソースいため	ウインナー			とうもろこし えだまめ	砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ
		ごはん					米	
		牛乳		牛乳				
		あじフライのソースかけ	あじ				パン粉 小麦粉	油
9	月	白玉汁	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こんにゃく もち	油
		豚肉とたまねぎのしょうがいため	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖	油
		ごはん					米	
		牛乳		牛乳				
		鶏つくね	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	
10	火	キムチラーメン	豚肉 うずら卵 なると		にんじん	はくさいキムチ はくさい ねぎ	中華めん	ごま油
		ひじきのカラフルあえ		ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	ごま油
		令和7年度 中学校卒業式						
		麦ごはん					米 麦	
		牛乳		牛乳				
11	水	肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油
		ワンタンスープ	鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ もやし ねぎ	ワンタン はるさめ	ごま油
		生揚げの肉みそいため	鶏肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ	砂糖 でん粉	ごま
		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	
12	木	牛乳		牛乳				
		ツナオムレツ	卵 まぐろ			たまねぎ	砂糖	油 マヨネーズ
		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	油
		しらぬひ				しらぬひ		

日	曜	献立名	主 な 材 料 名						栄養量
			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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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	春の味覚を味わう献立							793 29.2 25.2 2.7
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		コーヒー牛乳の素					砂糖		
		メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油	
		かぶのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	いわし粉	にんじん	たまねぎ えのきたけ かぶ ねぎ			
		菜の花のごまあえ			こまつな にんじん なばな	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
16	月	ごはん					米		792 35.2 28.3 2.7
		牛乳		牛乳					
		ぶりの照り焼き	ぶり						
		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		
		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	
17	火	中華炊き込みごはん	豚肉 焼き豚 ひよこ豆 えび		にんじん	にんにく しょうが たけのこ 干ししいたけ えだまめ	米 玄米	ごま油	793 27.0 21.6 2.7
		牛乳		牛乳					
		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	
		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	
		はちみつレモンゼリー				レモン果汁	水あめ はちみつ		
18	水	ごはん					米		804 30.7 28.9 2.3
		牛乳		牛乳					
		厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	
		じゃがいもの旨煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ えだまめ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも		
		豚肉とキャベツのみそいため	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	
19	木	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	797 33.2 25.4 2.9
		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					
		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	
		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		

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

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）