

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4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		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	
10 金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 高野豆腐の五目煮 千草あえ プチアセロラゼリー	さわら 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ キャベツ アセロラ果汁	米 砂糖 こんにやく 砂糖 じゃがいも はるさめ 砂糖 砂糖 水あめ	油 ごま油 ごま	797 35.5 22.4 2.8
13 月	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 のりあえ 豆乳プリンタルト	あずき 鶏肉 鶏肉 はんぺん 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな にんじん	しょうが えのきたけ 干しいたけ だいこん ねぎ もやし かんぴょう	米 もち米 でん粉 米粉 砂糖	ごま 油	851 34.1 30.9 2.8
14 火	麦ごはん カレー 牛乳 厚焼き卵 こまつなとコーンのソテー	豚肉 白いんげん豆 卵 鶏肉	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 油	851 29.2 26.1 2.2
15 水	麦ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 河内晩柑	豚肉 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にんじん なら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ かわちばんかん	米 麦 小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖 砂糖 でん粉	油 油 ごま油	801 25.9 22.9 2.4
16 木	ごはん ひじき入りそば 牛乳 さばのおろししょうゆ煮 新じゃがいものけんちん汁	豚肉 さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	ひじき 牛乳	しょうが えだまめ にんじん	しょうが えだまめ だいこん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 砂糖 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま 油	797 39.8 26.3 2.4
17 金	薄切り食パン ポテトコロケのソースかけ 牛乳 ミネストローネ 野菜の新たまねぎドレッシングあえ	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉マカロニ 砂糖	マーガリン 油 油 オリーブ油	805 25.5 27.0 3.1
20 月	春の味覚を味わう料理							
	ごはん 牛乳 鶏つくねのねぎソースかけ 春キャベツたっぷりごま豚汁 切干大根のあえ物	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 いわし粉	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ ねぎ 切干しだいこん もやし えだまめ とうもろこし	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま油 ごま	793 30.9 23.9 2.8
21 火	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(2個) 中華コーンスープ プルコギいため	豚肉 豚肉 なんと 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん なら 赤ピーマン	たまねぎ しょうが たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし	米 パン粉 でん粉 小麦粉 でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま 油 ごま ごま油	835 30.6 27.0 3.1

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	
22 水	ごはん					米		812 34.4 25.4 3.2
	牛乳		牛乳					
	ししゃものピリ辛焼き(2尾)		ししゃも					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ		にんじん	たまねぎ かんぴょう えだまめ	しらたき 砂糖 じゃがいも でん粉	油	
	かぶのレモンドレッシングあえ			にんじん かぶ葉	かぶ とうもろこし レモン果汁		油	
23 木	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	810 39.4 28.0 2.7
	牛乳		牛乳					
	たらのポーションフライ	たら				パン粉 小麦粉	油	
	クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも 米粉	バター	
	黒糖ビーンズ	大豆				砂糖		
24 金	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	798 34.4 31.8 3.2
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
	ABCスープ	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	マカロニ		
	キャベツのコーンドレッシングあえ			にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		とうもろこしドレッシング	
27 月	鶏五目ごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	干しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖 米 玄米	油	804 32.6 30.0 3.0
	牛乳		牛乳					
	かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	
	じゃがいもと豚肉のごまみそいため	豚肉			たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま	
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
28 火	千葉県産の郷土料理「いわしのさんが焼き」							
	ごはん					米		792 34.1 22.1 3.4
	のり佃煮		のり 青のり			砂糖 水あめ でん粉 はちみつ		
	牛乳		牛乳					
	いわしのさんが焼き	いわし たら		しそ	ねぎ しょうが	砂糖 パン粉 でん粉	オリーブ油	
	さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ 大豆	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	こんにゃく さつまいも	油	
こまつなのごまマリネ		ひじき	こまつな にんじん	とうもろこし	砂糖	油 ごま		
30 木	ごはん					米		821 33.6 22.4 2.1
	ハヤシシチュー	豚肉 白いんげん豆 ひよこ豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	油	
	牛乳		牛乳					
	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	油	
	こまつなときのこのソテー	ベーコン		にんじん こまつな	とうもろこし しめじ		油	

・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。
・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	812
たんぱく質(g)	13~20%	32.9(16.2%)
脂質(g)	20~30%	26.2(29.0%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

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	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県
パン(小麦粉)	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	ねぎ	千葉県、茨城県、群馬県	千葉県、茨城県、群馬県
牛乳	千葉県	千葉県	キャベツ	愛知県	愛知県
豚肉	青森県、茨城県、岩手県、群馬県、静岡県	青森県	たまねぎ	北海道	北海道、佐賀県、静岡県
鶏肉	千葉県、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	千葉県、茨城県	愛知県、茨城県
にんじん	千葉市	徳島県	じゃがいも	北海道	鹿児島県、長崎県、北海道
ほうれんそう	千葉県	—	ごぼう	青森県、熊本県	—
にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県	かぶ	—	千葉県
こまつな	千葉市	千葉市、茨城県	赤ピーマン	高知県	宮崎県、高知県、茨城県
青ピーマン	宮崎県	茨城県	アスパラガス	—	栃木県
はくさい	茨城県、栃木県、群馬県	茨城県、群馬県	—	—	—
きゅうり	—	千葉県、宮崎県	いよかん	愛媛県	—
			河内晩柑	—	愛媛県、熊本県、和歌山県
			はっさく	広島県	—

令和7年度第9期給食費の口座振替(3月25日実施)ができなかった方に、4月15日(水)に再振替を行います。前日までに必要な金額を登録口座にご用意ください。

(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)