

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7年3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)	
3月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ トック入りわかめスープ キムタク炒め	鶏肉 豆腐 なた 豚肉	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ ねぎ しょうが しょうが たくあん漬 にんにく 切干しだいこん はくさいキムチ	米 小麦粉 韓国もち でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	852	32.5	24.6	2.5	
4火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ かぶのそぼろ煮 菜の花のなめたけ和え	さば 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな なばな	しょうが だいこん かぶ 干しいたけ えだまめ はくさい えのきたけ	米 でん粉 こんにやく 砂糖	油	830	35.1	30.4	2.5	
5水	●旬の味覚を味わう献立● 🍗チキンカレー（ごはん） 牛乳 ハンバーグ デコボン	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく デコボン	米 でん粉 じゃがいも	油	880	30.1	26.3	1.8	
6木	テーブルロール 牛乳 コーヒー牛乳の素 チーズオムレツ ABCスープ じゃがいものマスタード炒め	卵 鶏肉 白いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コーヒー牛乳の素 テーブルロール マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	800	32.9	32.5	3.4	
7金	🌸卒業おめでとう献立🌸 ちらしごはん 牛乳 🍗鶏肉の唐揚げ のり和え ガトーショコラ	油揚げ 卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん ほうれんそう	干しいたけ れんこん ごぼう えだまめ しょうが もやし とうもろこし	米 玄米 砂糖 米粉 でん粉 ガトーショコラ	油 ごま	851	30.9	32.9	2.8	
10月	麻婆丼（麦ごはん） 牛乳 つくね パンサンデー	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	850	32.6	24.6	2.5	
11火	🌸令和6年度 中学校卒業式🎓											
12水	セルフサンド （薄切り食パン えびかつ 小袋ソース） 牛乳 チリコンカン フルーツポンチ	えび たら 豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト こまつな	エリンギ にんにく タダデココ パイン缶	たまねぎ 黄桃缶 夏みかん缶	食パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも ゼリー パン粉	油	808	31.5	24.5	3.1
13木	麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 肉じゃが 鶏肉とキャベツのごまみそ炒め	いわし 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	800	36.1	20.3	2.5	
14金	コッペパン ミルククリーム 牛乳 ひよこ豆のガーリック揚げ 山菜鶏うどん わかめの和え物	ひよこ豆 鶏肉 なた 油揚げ	牛乳 いわし粉 わかめ	にんじん こまつな だいこん葉	わらび みずな なめこ 山うど たけのこ たまねぎ もやしにんにく	えのきたけ 干しいたけ キャベツ	コッペパン でん粉 うどん	ミルククリーム 油 塩ドレッシング	808	29.9	33.4	3.0
17月	ごはん たまご入り三色そぼろ 牛乳 ししゃものピリ辛焼き（2尾） キャベツたっぷりごま豚汁	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん だいこん葉	えだまめ えのきたけ	だいこん キャベツ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	825	39.5	28.5	2.9
18火	🍷秋田県の郷土料理🍷 ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ だまこ汁 豚肉とごぼうの炒め物	鶏肉 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉 しゅんぎく	はくさい だいこん ごぼう 干しいたけ	たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 こんにやく だまこもち	油 ごま油 ごま	820	29.3	24.9	2.4
19水	🍷都市アイデンティティ学校給食レシビコンテストメニュー🍷 スパイシーピラフ 牛乳 バジルチキン 🍷シェルマカロニのボンゴレ いちごヨーグルト	ウインナー 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 あさり	牛乳 いちごヨーグルト	にんじん バジル パセリ 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ	とうもろこし にんにく	米 玄米 じゃがいも マカロニ	油	801	35.1	25.6	2.9
								平均栄養量	827	33.0 (16.0%)	27.4 (29.8%)	2.7
								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。
- ・ガトーショコラ、いちごヨーグルトは学配です。
- ・🍷がついているメニューはリクエスト給食です。



給食で使用する
主な食材の産地を
お知らせします。

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	千葉市、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	きゅうり	—	千葉県、高知県、宮崎県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県
豚肉	茨城県、岩手県、青森県、北海道	青森県	キャベツ	千葉県、愛知県、群馬県	千葉県、愛知県
鶏肉	埼玉県、岩手県、青森県	岩手県、青森県	たまねぎ	北海道	北海道
鶏卵	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	セロリ	千葉県、愛知県	愛媛県
ほうれんそう	千葉県	千葉市、千葉県	じゃがいも	北海道	北海道、鹿児島県
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県	かぶ	千葉県	千葉県
こまつな	千葉市	千葉市、千葉県	りんご	—	千葉県
ピーマン	宮崎県	茨城県	いよかん	長野県	—
はくさい	茨城県、群馬県	茨城県	みかん	静岡県	—
			しらぬひ(デコボン)	—	愛媛県、和歌山県、熊本県

3月25日(火)は、給食費の第9期(2月・3月分)振替日です。残高の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(火)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)

3月16日(日)は、千葉県知事選挙・千葉市長選挙の投票日です。