

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

— 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)	
3月	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 デコポン	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 デコポン	米 でん粉 じゃがいも	油	880	30.1	26.3	1.8	
4火	ごはん たまご入り三色そばろ 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 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	
5水	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 なんと 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 キャベツ 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	
6木	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 ごぼう しょうが とうもろこし	れんこん えだまめ もやし	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
7金	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	
10月	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 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
11火	令和6年度 中学校卒業式											
12水	都市アイデンティティ学校給食レシピ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 あざり	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 とうもろこし にんにく エリンギ	米 玄米 じゃがいも マカロニ	油	801	35.1	25.6	2.9	
13木	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 なんと 油揚げ わかめ	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 もやしにんにく	コッペパン でん粉 うどん 塩ドレッシング	ミルククリーム 油 塩ドレッシング	808	29.9	33.4	3.0
14金	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
17月	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 干しいたけ はくさい	たまねぎ かぶ えだまめ えのきたけ	米 でん粉 こんにやく 砂糖	油	830	35.1	30.4	2.5
18火	麻婆丼（麦ごはん） 牛乳 つくね パンサンスー	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	にんにく たけのこ キャベツ きくらげ	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
19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 フルーツボンチ	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 ナタデココ 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
								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	かぶの葉	—	千葉県
ピーマン	宮崎県	茨城県	りんご	長野県	—
はくさい	茨城県、群馬県	茨城県	いよかん	愛媛県	—
			みかん	静岡県	—
			しらぬひ(デコポン)	—	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。