

# 学校給食献立予定表

千葉市大宮  
学校給食センター  
☎305-1355

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 さわらの西京焼き いも団子汁 大豆のしぐれ煮 ガトーショコラ	さわら 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	えのきたけ はくさい しょうが	米 砂糖 こんにやく じゃがいももち ガトーショコラ	油 ごま	895	36.8	27.8	2.6	
4火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) すきやき煮 デコボン	豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳 青のり ししゃも	にんじん	たまねぎ えのきたけ デコボン	はくさい ねぎ	米 パン粉 小麦粉 したらき 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	828	35.2	25.3	2.5	
5水	ごはん 牛乳 ハンバーグ チキンカレー 野菜と卵のソテー	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが	にんにく	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	884	35.6	28.2	2.3	
6木	コッペパン 牛乳 ココア牛乳の素 ホキのごまフライ チリコンカン ひじきのマリネ	ホキ 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ひじき	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 煎りマ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ もやし	セロリ とうもろこし	コッペパン パン粉 小麦粉 ココア牛乳の素 砂糖 じゃがいも 米粉	ごま 油	803	37.4	26.3	3.3	
7金	卒業おめでとう献立 ちらしごはん 牛乳 チキンカツソースかけ 野菜ののりあえ 豆乳プリンタルト	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	かんぴょう れんこん キャベツ 切干しだいこん	しめじ えだまめ もやし しょうが	米 玄米 パン粉 砂糖 豆乳プリンタルト	油 ごま ごま油	819	27.5	31.2	2.6	
10月	中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 焼きぎょうざ 春雨あえ	豚肉 生揚げ なるとう うずら卵	牛乳	にんじん にら なばな	しょうが たまねぎ エリンギ もやし ねぎ	にんにく きくらげ はくさい キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 はるさめ 小麦粉	ごま油 ごま	815	32.0	22.7	2.7	
11火	🌸 令和6年度 中学校卒業式 🌸												
12水	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 天つゆ かぶのみそ汁 ごまあえ	いか 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん なばな ごまつな	だいこん かぶ もやし	ねぎ キャベツ	米 小麦粉 だん粉 さといも 砂糖	油 ごま	814	30.3	28.6	2.8	
13木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ だまこ汁 キムタクいため	さば 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが まいたけ にんにく 切干しだいこん	だいこん ねぎ ごぼう たくあん漬 はくさいキムチ	米 だまこもち でん粉 さといも 砂糖	油 ごま	865	34.1	31.0	2.3	
14金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 かぼちゃのグラタン カレースープ わかめのドレッシングあえ いちごヨーグルト	白いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ いちごヨーグルト 脱脂粉乳 わかめ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし	しょうが もやし	食パン 小麦粉 だん粉 じゃがいも チョコクリーム	油 バター 塩ドレッシング	854	30.0	26.9	3.3	
17月	ごはん 牛乳 野菜コロッケのソースかけ 若竹汁 豚肉のしょうがいため	鶏肉 生揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん たけのこ にんにく	とうもろこし えのきたけ しょうが ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 しらす	油 ごま	818	29.3	25.4	2.8	
18火	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 大根と豚肉のみそ煮 とりそばろ	いわし 豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ 卵	牛乳	にんじん	しょうが エリンギ えだまめ	だいこん ねぎ	米 砂糖 こんにやく でん粉	油	796	39.0	21.9	2.6	
19水	ごはん 牛乳 つくねのあんかけ 卵とコーンのスープ ビーフンと野菜のいため物	鶏肉 なるとう 卵 豚肉	牛乳	にんじん なばな	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく キャベツ	とうもろこし はくさい しょうが もやし	米 パン粉 でん粉 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま 油	830	33.6	25.4	2.8	
									平均栄養量	835	33.4 (16.0%)	26.7 (28.8%)	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、豆乳プリンタルト、いちごヨーグルトは学配です。



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	きゃべつ	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
ごまつな	千葉市	千葉市、千葉県	かぶの葉	—	—
ピーマン	宮城県	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。