

# 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6年5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)	
1 水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 豚汁 鶏肉と野菜の炒め物 アーモンド	ほっけ 豚肉 生揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ にんにく	ごぼう もやし しょうが	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 アーモンド ごま	785	38.9	25.4	3.0
2 木	<b>体育祭応援献立</b> カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ハンバーグ キャベツのさっぱり和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが	キャベツ とうもろこし にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	871	32.5	25.9	2.7
7 火	ひじきと大豆の炊き込みごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごま和え アセロラゼリー	さば 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	もやし	干しいたけ	米 もち米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま	847	29.4	36.9	2.3
8 水	厚切り食パン チョココリーム 牛乳 ほうれんそうオムレツ チリコンカン コーンと小松菜のソテー	卵 豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト 赤ピーマン こまつな 黄ピーマン ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	とうもろこし にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	油	834	35.2	27.3	3.3
9 木	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 肉じゃが もやしの和え物	かまぼこ 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 煮干し あおさ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし	キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも しらたき 小麦粉 でん粉	油 ごま油	812	29.5	25.3	2.6
10 金	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 塩ちゃんこ鍋 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 いか たら うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん しゅんぎく	キャベツ しめじ ごぼう たまねぎ えだまめ	もやし ねぎ たまねぎ	米 砂糖 しらたき 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	827	26.5	31.5	2.4
13 月	ごはん 牛乳 海鮮チヂミ 生揚げのキムチ煮 ひじきのナムル	豚肉 生揚げ 大豆 うずら卵 いか	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな にら	たまねぎ ねぎ だいこん しょうが	キャベツ にんにく はくさいキムチ	米 砂糖 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま	782	31.2	25.3	3.1
14 火	セルフパオライス(麦ごはん) 牛乳 たらのアーモンドフライ ビーフンスープ	たら 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれんそう にんじんの葉 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ きくらげ しょうが レモン果汁	とうもろこし キャベツ にんにく	米 麦 ビーファン 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 ごま油 アーモンド	808	35.7	23.1	2.8
15 水	セルフホットドック(コッペパン ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー フルーツポンチ	ウインナー 鶏肉 あさり	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ エリンギ りんご缶	とうもろこし ナタデココ 甘夏みかん缶	コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉 ゼリー	油 バター	828	32.8	30.1	3.4
16 木	ごはん 牛乳 鶏肉のみぞ焼き 春雨と肉団子のスープ キムタク炒め	鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ はくさいキムチ たくあん漬	たけのこ もやし きくらげ 切干しだいこん	米 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま油 ごま	793	36.0	24.6	3.3
17 金	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) すき焼き煮 わかめの和え物	豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし とうもろこし	はくさい ねぎ きゅうり にんにく	米 砂糖 じゃがいも しらたき でん粉	油 ごま油 ごま	811	32.5	26.7	2.8
20 月	ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ みそずしとん汁 豚肉とごぼうの甘辛炒め	いか 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん ごまつな	キャベツ たまねぎ しょうが	しめじ ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 でん粉	油 ごま	807	35.1	22.0	2.8
21 火	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 ゴングラタン ミートボールのトマト煮 海そうの塩ドレッシング和え	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト にら 赤ピーマン さやいんげん	たまねぎ キャベツ エリンギ	きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも でん粉 りんごジャム	油 香味塩ドレッシング バター	793	30.5	24.8	3.5
22 水	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ じゃがいもの五目煮 にんじんのそぼろ炒め	いわし 豚肉 鶏肉 うずら卵 まぐろ 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	えだまめ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく パン粉 小麦粉	油 ごま	827	34.5	27.9	2.0
23 木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 八宝菜 美生柑 アーモンド小魚	豚肉 鶏肉 なるとう うずら卵 生揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	たまねぎ きくらげ エリンギ しょうが	キャベツ もやし ねぎ 美生柑 にんにく	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 アーモンド	790	34.0	23.4	2.3
24 金	豚キムチ丼(ごはん) 牛乳 棒ぎょうざ もやしの香味和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ えのきたけ たくあん漬 切干しだいこん	ごぼう ねぎ キャベツ もやし はくさいキムチ しょうが にんにく	米 砂糖 しらたき 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	791	30.4	23.0	2.5
27 月	ごはん 牛乳 あじフライ 豆乳みそ汁 豚肉と野菜のおかか炒め	あじ 鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 かつお節	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな だいこん葉	だいこん キャベツ	しめじ ねぎ	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	809	37.8	21.8	2.4
28 火	ごはん 牛乳 ココア牛乳の素 焼きししゃも(2尾) 凍り豆腐とキャベツの煮物 小松菜の中華和え	豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	たまねぎ エリンギ もやし ねぎ しょうが	キャベツ えだまめ 切干しだいこん にんにく ココア牛乳の素	米 砂糖 こんにゃく でん粉 ココア牛乳の素	油 ごま油 ごま	796	36.3	24.1	3.1
29 水	カレーピラフ 牛乳 フライドチキン じゃがいものマスタード炒め ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん 青ピーマン 大豆 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ えだまめ しょうが	とうもろこし にんにく	米 もち米 砂糖 米粉 でん粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	841	37.0	30.6	2.9
30 木	ブランコッペパン ミルククリーム 牛乳 野菜コロッケ ミネストローネ オニオンドレッシング和え	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ もやし にんにく	キャベツ セロリ とうもろこし	ブランコッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 オリーブ油 大豆ミルククリーム マーガリン	835	28.8	33.5	3.2
31 金	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 甘酒のみそ汁 小松菜と卵の炒め物	さば 鶏肉 生揚げ まぐろ 卵	牛乳 煮干し	にんじん だいこん葉 ごまつな	だいこん えのきたけ とうもろこし	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	785	35.4	24.9	2.8
								平均栄養量	813	33.3 (16.4%)	26.6 (29.4%)	2.8
								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。
- ・アセロラゼリー、ヨーグルトは学配です。

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。

種類	産地		種類	産地	
	3月(実施)	5月(予定)		3月(実施)	5月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	愛知県	茨城県、鹿児島県
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	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、茨城県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	なごね	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	ピーマン	宮城県	茨城県
鶏肉	千葉県、茨城県、岩手県、宮城県	千葉県、岩手県、青森県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県
ごまつな	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県、長崎県	茨城県、長野県
たまねぎ	北海道	佐賀県、北海道	じゃがいも	北海道	千葉県、長崎県、熊本県、鹿児島県
セロリ	茨城県、愛知県	茨城県、愛知県	かぶ	千葉県	—
にら	茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	でこぼん	熊本県	—
ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉市	清見オレンジ	愛媛県	—
			美生柑	—	愛媛県

