

学校給食献立予定表

令和3年5月分
Bコース

千葉市こてはし学校給食センター

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・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)	
6	木	厚切り食パン あんずジャム 牛乳 ハムチーズピカタ ミートボールのトマトスープ グレープフルーツゼリーポンチ	ハム 卵 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし みかん缶 黄桃缶 パイン缶	食パン あんずジャム じゃがいも ゼリー でん粉 砂糖	油	827	28.6	24.3	3.5	
7	金	カレーライス(ごはん) 牛乳 とんかつ 海そうの和え物	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ とうもろこし	にんにく エリンギ もやし	米 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま	883	30.1	27.0	2.9
10	月	ブランコッパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き ABCスープ にんじんのたまご炒め	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 卵	牛乳	にんじん さやいんげん バジル	にんにく たまねぎ とうもろこし	レモン果汁 キャベツ	ブランコッパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	817	39.9	30.8	3.8
11	火	ごはん 牛乳 さんまの蒲揚げ 鶏ごぼう汁 キャベツときゅうりのレモン酢和え	さんま 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん だいこん葉	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ	ごぼう ねぎ きゅうり レモン果汁	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	833	32.5	27.1	3.1
12	火	葱の味覚を味わう献立 たけのこごはん 牛乳 かつおコロッケ 生揚げの肉みそ炒め アセロラゼリー	鶏肉 油揚げ 大豆 かつお 生揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやえんどう	たけのこ たまねぎ	干しいたけ	砂糖 米 もち米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 アセロラゼリー	油 ごま マヨネーズ	877	30.9	30.0	2.7
13	木	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 トマトオムレツ キャロットシチュー 宇和ゴールド	卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ えだまめ	しめじ 宇和ゴールド	食パン 米粉 ブルーベリージャム 砂糖 じゃがいも	油 バター	805	30.2	26.9	3.3
14	金	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 中華たまごスープ 小松菜のチャブチェ	豚肉 鶏肉 豆腐 なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ とうもろこし ねぎ しめじ	たけのこ ねぎ	米 麦 でん粉 パン粉 はるさめ 砂糖	ごま油 油	861	35.4	23.5	3.2
17	月	麦ごはん のり佃煮 牛乳 いわしの土佐煮 白玉みそ汁 宇和ゴールド	いわし かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	えのきたけ 宇和ゴールド	米 麦 砂糖 白玉もち	油	818	33.0	19.7	2.9
18	火	ごはん おかかとう昆布の手作りふりかけ 牛乳 ほっけの塩焼き じゃがいもの南蛮煮 ミニいちご牛乳プリン	ほっけ 豚肉 大豆 さつま揚げ かつお節	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 いちご牛乳プリン	油 ごま ごま油	839	41.4	19.5	3.1	
19	水	セルフドッグ(コッパン ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 野菜のスープ煮 アーモンド和え	ウインナー 豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ セロリ キャベツ もやし	にんにく しめじ とうもろこし	コッパン 砂糖 じゃがいも でん粉	油 アーモンド	826	33.6	37.1	3.8
20	木	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げの中華煮 きのこの中華ごま和え	鶏肉 なた とうすら卵 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しょうが 干しいたけ たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	たけのこ たまねぎ もやし	米 小麦粉 はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	896	29.9	31.1	3.2
21	金	セルフサンド(コッパンズ たらのポーションフライ タルタルソース) 牛乳 チリコンカン ひじきと枝豆のマリネ	たら 豚肉 大豆 さいいんげん豆 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく	エリンギ えだまめ	コッパン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 タルタルソース	833	37.4	27.9	3.6
24	月	ぶどうパン 牛乳 いかの天ぷら カレーうどん ごま和え	いか 豚肉 なた	牛乳 脱脂粉乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ	しめじ かんぴょう	ぶどうパン 小麦粉 でん粉 うどん 砂糖	油 ごま	843	31.7	30.9	3.7
25	火	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き もずく汁 切干大根のピリ辛和え 黒糖ビーンスター	あじ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 もずく	にんじん こまつな	ねぎ しょうが えのきたけ きゅうり	干しいたけ 切干だいこん とうもろこし	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	834	38.0	24.6	3.3
26	水	高菜とじゃこのごはん 牛乳 ままかりのみそマヨネーズフライ 五目きんぴら ヨーグルト	鶏肉 大豆 ままかり(さつぱ) ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ヨーグルト	たかな漬 にんじん さやいんげん	かんぴょう ねぎ ごぼう	砂糖 米 玄米 こんにやく パン粉 小麦粉 でん粉	ごま油 ごま マヨネーズ 油	812	29.9	26.7	3.7	
27	木	ごはん 牛乳 さばのオレンジ煮 のっぺい汁 野菜の磯和え	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん	オレンジ果汁 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	しょうが ごぼう だいこん 切干だいこん えだまめ	米 マーレード さといも でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	823	31.1	27.6	2.7
28	金	ごはん 牛乳 小あじの唐揚げ(2尾) 中華うま煮 夏みかんの缶詰	豚肉 生揚げ うすら卵 なた	牛乳 小あじ	にんじん	しょうが 干しいたけ たまねぎ たけのこ	にんにく きくらげ もやし キャベツ 夏みかん缶	米 でん粉	油 ごま油	851	32.9	22.4	2.0
31	月	ごはん 牛乳 いわしの辛子焼き 根菜ごま汁 五目豆	いわし 豚肉 油揚げ 大豆 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉	ごぼう ねぎ	だいこん	米 さといも 砂糖	油 ごま	805	36.9	22.7	3.2
									平均栄養量	839	33.5 (16.0%)	26.7 (28.7%)	3.2
									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。

給食で使用している主な食材の産地

種類	産地		種類	産地	
	3・4月(実施)	5月(予定)		3・4月(実施)	5月(予定)
米	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県	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	千葉県、群馬県
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、静岡県、愛知県、山形県、青森県	青森県	じゃがいも	北海道	長崎県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	岩手県、青森県	セロリ	千葉県、茨城県、愛知県	茨城県、静岡県、長野県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、徳島県	ミニトマト	—	千葉県
ねぎ	千葉県	千葉県、茨城県	にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県
こまつな	千葉市	千葉市	清見オレンジ	和歌山県、愛媛県	—
キャベツ	神奈川県、愛知県	千葉県、茨城県、神奈川県	宇和ゴールド	—	愛媛県
たまねぎ	北海道	北海道	メロン	—	熊本県