

令和3年 5月分

# 学校給食献立予定表

千葉市大宮学校給食センター

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・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	<b>国体育祭応援献立</b> ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ 豆腐とわかめのみそ汁 野菜ののりごま和え	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん だいこん葉 ほうれんそう	たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ とうもろこし もやし	米 さといも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま	815	30.7	23.4	2.9
7 金	テーブルロール 牛乳 ほきのピカタ コーンシチュー はちみつレモンゼリーポンチ	鶏肉 ホキ 白いんげん豆 豆腐 卵	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし みかん缶 パン缶	テーブルロール じゃがいも 砂糖 ゼリー でん粉 米粉 パン粉 小麦粉	バター 油	802	31.9	24.1	3.2
10 月	麦ごはん 牛乳 かこ玉 中華スープ 小松菜のオイスターソース炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 かに	牛乳	にんじん だいこん葉 ごまつな	しょうが 干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ しめじ とうもろこし しいたけ ねぎ	米 麦 じゃがいも はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	801	32.0	21.5	2.5
11 火	ごはん スティック納豆 牛乳 小あじの甘辛揚げ(2尾) 肉じゃが 黄桃とパンの缶詰め	豚肉 納豆	牛乳 小あじ	にんじん さやいんげん	干しいたけ かんびょう ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま	878	35.8	23.3	2.8
12 水	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 たまねぎのみそ汁 筑前煮	いわし 生揚げ 鶏肉 かつお節 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ ねぎ ごぼう	米 じゃがいも こんにゃく さといも 砂糖 水あめ	油	795	32.3	18.4	2.8
13 木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 えびかつのソースかけ ポークビーンズ 冷凍みかん	えび たら 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ みかん	食パン パン粉 チョコクリーム じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉	油	889	36.9	29.7	3.9
14 金	ひじきごはん 牛乳 かつおコロッケ 野菜のごま和え ヨーグルト	鶏肉 油揚げ かつお かつお節	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	干しいたけ かんびょう たけのこ えだまめ たまねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま マヨネーズ	835	27.9	29.2	3.1
17 月	テーブルロール 牛乳 スパイシーチキン ミートボールのスープ 冷凍みかん アーモンド入り小魚	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ エリンギ みかん	テーブルロール でん粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ごま	884	37.1	35.0	3.6
18 火	キムチの炊き込みごはん 牛乳 さばの中華風味焼き もやしのナムル アセロラゼリー	豚肉 さば	牛乳	ごまつな にんじん	かんびょう ねぎ もやし	米 もち米 砂糖 アセロラゼリー	ごま ごま油 油	812	30.6	31.8	3.7
19 水	<b>春の味覚を味わう献立</b> ごはん わかめふりかけ 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ さつき汁 ミートマト(2個)	鶏肉 卵 焼き豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう トマト	だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ	米 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま	818	33.8	22.5	3.2
20 木	黒糖パン 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 五目うどん 根菜のごまドレッシング和え	かまぼこ 油揚げ なると 鶏肉 うずら卵	牛乳 わかめ あおさ	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ とうもろこし えだまめ	黒糖パン うどん でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごまドレッシング	827	30.9	33.2	3.6
21 金	<b>旬の果物を味わう献立</b> ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 麻婆豆腐 メロン	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ かんびょう メロン	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	815	32.1	22.5	3.1
24 月	カレーライス(ごはん) 牛乳 トマトオムレツ 野菜のアーモンド和え	豚肉 ひよこ豆 卵	牛乳	にんじん ごまつな トマト	にんにく たまねぎ もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド イタリアンドレッシング	852	28.8	27.1	2.4
25 火	セルフサンド(コッペパンズ たら のポーションフライ タルタルソース) 牛乳 ミネストローネ ナタデココポンチ	たら 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん バセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ ナタデココ パン缶 りんご缶 黄桃缶	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉	油 タルタルソース	811	32.4	24.5	3.1
26 水	ごはん 牛乳 チキンみそかつ 生揚げのそぼろ煮 海そうの和え物	鶏肉 豚肉 生揚げ さつま揚げ	牛乳 わかめ 海そうミックス	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし しょうが	米 パン粉 米粉 こんにゃく 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	886	34.7	27.5	3.3
27 木	ごはん たまごふりかけ 牛乳 あじのねぎみそ焼き ごま豆乳汁 夏みかんの缶詰め	あじ 卵 豚肉 かつお節 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ 甘夏みかん缶	米 さといも こんにゃく 砂糖 小麦粉	ごま	824	37.5	24.8	2.4
28 金	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) かきたま汁 切干大根の煮物	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ まぐろ	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ 切干だいこん えだまめ ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 しらたき	油 ごま	877	33.6	31.7	2.8
31 月	麦ごはん 韓国のり 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) ビーフンスープ アップルシャーベット	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ たけのこ かんびょう ねぎ りんご	米 麦 ビーフン 砂糖 パン粉	油 ごま油	797	30.3	21.6	2.0

・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。

・ヨーグルト、アセロラゼリーは学配です。

平均栄養量	834	32.7 (15.7%)	26.2 (28.3%)	3.0
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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	青ピーマン	—	茨城県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、徳島県	セロリ	千葉県、茨城県、愛知県	茨城県、静岡県、長野県
ねぎ	千葉県	千葉県、茨城県	ミニトマト	—	千葉県
ごまつな	千葉市	千葉市	清見オレンジ	和歌山県、愛媛県	—
キャベツ	千葉県、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