

# 学校給食献立予定表

令和3年5月分  
Aコース

千葉市新港学校給食センター

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・ 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	かつカレー(ごはん カレー とんかつ) 牛乳 きのこソテー アップルシャーベット	豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ とうもろこし りんご	米 パン粉 じゃがいも	油	722	26.9	22.2	2.5	
7	金	ごはん わかめふりかけ 牛乳 焼きししゃも(2尾) じゃがいものうま煮 甘夏みかん缶	鶏肉 うずら卵 生揚げ かつお節	牛乳 ししゃも わかめ あおさ あおのり 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん	たけのこ かんひょう 夏みかん缶	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 小麦粉 でん粉	油 ごま	768	29.6	22.2	3.0	
10	月	ごはん 牛乳 かつおコロッケ 生揚げのみそ煮 磯の香りえ	かつお節 かつお節 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ くわかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ はくさい キャベツ もやし	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 ごま ごま油 マヨネーズ	778	26.3	25.5	3.1	
11	火	ごはん 韓国のり 牛乳 焼き棒餃子 わかめスープ アーモンド和え	豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	キャベツ にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ しめじ たけのこ とうもろこし	米 でん粉 砂糖 小麦粉 はるさめ	ごま油 油 アーモンド ごま	714	26.2	22.6	2.3	
12	水	麦ごはん 大根葉の手作りふりかけ 牛乳 鶏肉の香味みそ焼き つみれ汁	鶏肉 生揚げ つみれ かつお節	牛乳 煮干し しらす干し	にんじん だいこん葉	ねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん しめじ はくさい	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	725	35.0	22.5	2.8	
13	木	ナンゴレン 牛乳 ハムエッグフライ ビーフソテー 角チーズ	卵 ハム 鶏肉 えび	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが キャベツ	米 玄米 パン粉 小麦粉 でん粉 ビーフ 砂糖	油 カシューナッツ ごま油	831	32.2	34.7	2.8	
14	金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃ天ぷら 豆腐のそぼろ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん だいこん葉 ピーマン	ごぼう だいこん ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉 でん粉 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	780	28.6	29.8	2.0	
17	月	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 八宝菜 切干大根のピリ辛和え	鶏肉 豚肉 えび いか なると 生揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん だいこん葉	たまねぎ しょうが にんにく はくさい もやし 干しいたけ エリンギ とうもろこし 切干しいたけ	米 砂糖 パン粉 でん粉	油 砂糖 ごま油 ごま	757	34.1	22.7	3.0	
18	火	セルフサンド(コッペパンズ たらのポーションフライ 小袋ソース) 牛乳 ミネストローネ メロン	たら 豚肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	セロリ にんにく たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ メロン	コッペパン パン粉 じゃがいも 砂糖	油	745	30.8	25.5	3.1	
19	水	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 五目煮 こんにやくのおかか煮	あじ 豚肉 えびボール ちくわ 生揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう 干しいたけ たけのこ	米 さいとも こんにやく でん粉 砂糖	油	769	38.2	21.9	2.7	
20	木	黒糖パン 牛乳 トマトオムレツ ミートボールスープ ジェノベーゼパスタ アーモンド小魚	卵 鶏肉 豚肉 まぐろ	牛乳 かたくちいわし 寒天 チーズ	トマト にんじん こまつな バジル 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく とうもろこし ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが しめじ	米 黒糖パン 砂糖 じゃがいも マカロニ でん粉	油 ごま オリーブオイル アーモンド	744	29.3	24.5	3.5	
21	金	ごはん 牛乳 揚げさばのごま酢かけ 肉豆腐 宇和ゴールド	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい 干しいたけ ねぎ 宇和ゴールド	米 でん粉 砂糖 焼きふ しらたき	油 ごま	794	28.8	31.3	2.0	
24	月	セルフドッグ(コッペパン ウインナーのケチャップソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー ひじきと枝豆のマリネ	ウインナー 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉	ごま油	765	32.5	32.9	3.5	
25	火	ビビンバ丼(ごはん) 牛乳 春巻き アスパラガスとえびの塩炒め	鶏肉 豚肉 えび いか	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ ねぎ にんにく しめじ 干しいたけ だいずもやし きくらげ	米 小麦粉 はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	780	29.6	28.7	2.4	
26	水	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き さつき汁 わかめのおひたし	さば 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ とうもろこし しめじ もやし	米	ごま	743	30.7	28.6	2.6	
27	木	じゃこ菜めし 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 人参の炒め物 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ まぐろ	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん たかな漬 だいこん葉	かんひょう とうもろこし ねぎ	米 玄米 砂糖 さいとも	ごま油 油 ごま	828	35.6	32.3	3.2	
28	金	ごはん 牛乳 小あじのピリ辛たれかけ(2尾) にら玉みそ汁 里芋のそぼろ煮	豆腐 卵 鶏肉	牛乳 小あじ	にんじん にら さやいんげん	ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい	米 でん粉 砂糖 さいとも	油	734	34.3	23.3	2.8	
31	月	チーズロール 牛乳 たららのオーロラソースかけ 春キャベツのスープ ナタデココフルーツポンチ	たら 鶏肉 白いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ みかん缶 りんご缶 黄桃缶 パイナップル ナタデココ	米 玄米 でん粉 砂糖	油	775	32.6	28.9	3.3	
									平均栄養量	764	31.2 (16.3%)	26.7 (31.5%)	2.8
									基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g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。  
・アップルシャーベット、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	青ピーマン	—	茨城県
にんじん	千葉県、徳島県	千葉県、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
こまつな	千葉市	千葉市	清見オレンジ	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県
キャベツ	千葉県、愛知県	千葉県、茨城県、神奈川県	宇和ゴールド	和歌山県、愛媛県	—
たまねぎ	北海道	北海道	メロン	—	愛媛県
					熊本県