

学校給食献立予定表

千葉県新港
学校給食センター
☎241-1291

令和8年5月分

—Aコース(新宿小分教室)—

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量		
			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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			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		
1	金	麦ごはん					米 麦		753 30.7 27.5 2.1	
		牛乳		牛乳						
		あじのみそ揚げ玉フライ	あじ				砂糖 パン粉 小麦粉	油		
		肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖			
		こまつなの黒酢いため	鶏肉		にんじん 赤ピーマン こまつな	たまねぎ ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま		
7	木	ごはん					米		748 28.9 26.0 2.5	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ和風ソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油		
		いも団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しめじ	こんにやく じゃがいも 小麦粉	油		
		ごまみそあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖	ごま		
8	金	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	711 29.9 22.3 2.7	
		牛乳		牛乳						
		オムレットマトソースかけ	卵		トマト	たまねぎ	砂糖	油		
		クラムチャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉	油		
		ソーダゼリーポンチ				ぶどう果汁 レモン果汁 りんご缶 パイン缶	砂糖			
11	月	体育祭応援献立								
		カツカレー(ごはん)	豚肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	油	740 32.5 21.4 2.0	
		チキンかつ	鶏肉				パン粉 小麦粉	油		
		牛乳		牛乳						
		野菜ソテー	凍り豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	でん粉	油		
大豆入り小魚	大豆	かたくちいわし あおさ			砂糖	ごま				
12	火	ごはん					米		721 23.8 28.7 2.6	
		牛乳		牛乳						
		厚焼き玉子	卵				砂糖	油		
		わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
		キムタクいため	豚肉		にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさいキムチ たくあん漬 もやし	砂糖 でん粉	ごま油 ごま		
13	水	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ ひよこ豆		にんじん	しょうが 干ししいたけ たけのこ えだまめ	米 玄米 砂糖	油	742 30.5 28.1 2.6	
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの青のりフライ(2尾)		ししゃも あおのり			パン粉 小麦粉	油		
		もやしのあえもの			にんじん	もやし キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油		
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
14	木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	746 36.4 28.8 3.0	
		大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖	油		
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のレモン焼き	鶏肉			にんにく レモン果汁	砂糖			
		野菜のスープ煮	生揚げ		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブ油		
肉団子のケチャップがらめ	鶏肉 豚肉		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	砂糖 でん粉	油				
15	金	ごはん					米		736 28.7 24.5 2.7	
		牛乳		牛乳						
		たら甘辛揚げ	たら				でん粉 砂糖	油		
		豚ばら大根	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん 干ししいたけ えだまめ	こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉			
		野菜のしょうがあえ			こまつな にんじん	はくさい もやし しょうが	砂糖	ごま油 ごま		
18	月	ごはん					米		711 28.9 22.7 2.7	
		牛乳		牛乳						
		春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 はるさめ 米粉	油		
		豆腐のうま煮	豚肉 えび いか はたて なた豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ 干ししいたけ えだまめ	砂糖 でん粉	油		
		ナムル			にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
19	火	ごはん					米		728 29.6 23.5 1.6	
		牛乳		牛乳						
		さけフライ	さけ				パン粉 小麦粉	油		
		白玉汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	もち	油		
		にんじんの玉子いため	卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油		

日 曜	献立名	主な材料名						栄養量		
		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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		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			脂質(g)
20	水	セルフサンド コッペパン背割り ウインナー ケチャップ&マスタード 牛乳 ブラウンシチュー 海そうのあえもの	ウインナー 鶏肉 赤いんげん豆 大豆 豆乳	脱脂粉乳 牛乳 海そうミックス	 にんじん トマト にんじん こまつな	 にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	マーガリン 油	724 32.5 31.6 3.2	
21	木	高菜とじゃこのチャーハン 牛乳 つくね もずくのチャプチェ はちみつレモンゼリー	ひよこ豆 卵 鶏肉 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳 もずく	たかな漬 にんじん にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ レモン果汁	米 玄米 砂糖 パン粉 砂糖 でん粉 砂糖 はちみつ 水あめ	ごま油 ごま油 ごま	766 28.5 24.7 2.8	
22	金	旬の味覚を味わう献立~かつお~								
		コッペパン 牛乳 かつおコロッケ ミートボールのトマト煮 フレンチドレッシングあえ	 かつお ベーコン 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳 牛乳	 にんじん トマト こまつな にんじん	 たまねぎ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン 油 マヨネーズ 油 オリーブ油 油	727 24.9 27.5 2.9	
25	月	ごはん 牛乳 かき揚げのつゆかけ 辛み豆腐汁 親子煮	 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 鶏肉 卵	牛乳 牛乳	 にんじん しゅんぎく にんじん いら にんじん こまつな	 たまねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 油 油	725 30.6 27.7 2.2	
26	火	甘納豆パン 牛乳 豆乳クリームパンネ さわらのガーリックステーキ 枝豆のマリネ	甘納豆 鶏肉 豚肉 豆乳 さわら ひじき	脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳 牛乳	 にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	 にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 マカロニ でん粉 砂糖	マーガリン 油 大豆マーガリン オリーブ油 ごま油 ごま	696 36.0 25.4 2.6	
27	水	轟町中学校職場体験献立								
		ごはん 牛乳 とんかつのごまソースかけ たけのこのみそ汁 じゃがいもときのこのソテー	 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉	 牛乳 わかめ 牛乳	 にんじん こまつな 赤ピーマン	 たけのこ キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ エリンギ しめじ	米 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	油 ごま 油	743 29.0 27.4 2.3	
28	木	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 コーングラタン 米粉マカロニのスープ 野菜のツナマヨいため	 ウインナー まぐろ	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 牛乳	 にんじん パセリ にんじん こまつな	 りんご たまねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 水あめ マカロニ 小麦粉 じゃがいも 米粉マカロニ	マーガリン バター 油 マヨネーズ	718 24.8 24.3 2.6	
29	金	幸町第一中学校職場体験献立								
		ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 中華風コーンスープ 河内晩柑	 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 -	 牛乳 牛乳 牛乳	 にんじん ブロッコリー こまつな かわちばんかん	 にんにく しょうが たまねぎ エリンギ とうもろこし -	米 でん粉 米粉 砂糖 水あめ 米粉	油 ごま ごま油	738 34.1 23.4 1.6	

・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、はちみつレモンゼリーは学配です。
・主な材料名を掲載しています。食物アレルギーに関する食品は、該当者に配付している詳細な献立表でご確認ください。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	780	732
たんぱく質(g)	13~20%	30.0(16.4%)
脂質(g)	20~30%	25.9(31.8%)
食塩相当量(g)	2.0g未満	2.5

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	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、青森県
パン(小麦粉)	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	ねぎ	千葉県、茨城県、埼玉県	千葉県、茨城県
			キャベツ	愛知県	千葉県、神奈川県、愛知県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道	千葉県、佐賀県、北海道
豚肉	千葉県、栃木県、岩手県、青森県	青森県	もやし	栃木県	栃木県
			セロリ	千葉県、愛知県、茨城県	静岡県
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	じゃがいも	北海道	長崎県、鹿児島県
鶏卵	千葉県	千葉県	かぶ	千葉県	千葉県
にんじん	千葉市	千葉市、千葉県、徳島県	ごぼう	-	長崎県
ほうれんそう	千葉県、茨城県	千葉県	はくさい	茨城県	千葉県、茨城県、群馬県、長野県
いら	栃木県	千葉県、栃木県、茨城県	きゅうり	-	千葉県、茨城県、群馬県
こまつな	千葉市	千葉市	-	-	-
青ピーマン	茨城県	茨城県	デコポン	熊本県	-
赤ピーマン	-	高知県	しらぬひ	熊本県	-