

# 学校給食献立表

令和8年3月分

— Bコース —

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			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			
			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			
2	月	麦ごはん					米 麦	808 30.0 24.7 2.6		
		牛乳		牛乳			小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉 でん粉			
		いかのチリソースフライ	いか		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	油			
		ほうれんそうと卵のスープ	鶏肉 豆腐 卵		にんじん ほうれんそう		ごま油			
3	火	肉団子の甘酢いため	鶏肉 豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ れんこん しめじ	砂糖 でん粉	793 37.5 25.8 2.2		
		ごはん					米			
		にんじんそぼろ	鶏肉		にんじん	しょうが えだまめ	砂糖			
		牛乳		牛乳			砂糖			
4	水	さわらの西京焼き	さわら		にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん キャベツ	こんにゃく じゃがいも	792 32.4 19.0 3.1		
		キャベツたっぷりごま豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐				ごま油 ごま			
		麻婆豆腐丼（麦ごはん）	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉			
		牛乳		牛乳		キャベツ たけのこ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖			
5	木	たけのこしゅうまい（2個）	たら		くきわかめ	こまつな にんじん	砂糖	826 30.7 32.0 3.1		
		キャベツとくわかめの中華あえ				キャベツ もやし にんにく	ごま油 ごま			
		卒業おめでとう献立								
		ちらしごはん	鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ	ちりめんじゃこ	にんじん	干ししいたけ れんこん えだまめ	米 もち米 砂糖			
		牛乳		牛乳			油			
6	金	からあげ	鶏肉		パプリカ	しょうが	でん粉 米粉	798 34.4 31.1 3.0		
		のりあえ		のり	こまつな	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖			
		豆乳プリンタルト	豆乳 大豆				砂糖 米粉			
		厚切り食パン		脱脂粉乳			マーガリン			
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉			
9	月	牛乳		牛乳				828 29.8 29.3 2.5		
		ハンバーグマスタードソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉			
		野菜スープ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	セロリ にんにく たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい	油			
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ	じやがいも			
		ごはん								
10	火	牛乳		牛乳				828 29.8 29.3 2.5		
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でん粉			
		白玉汁	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん しめじ ねぎ	こんにゃく もち			
		なめたけあえ			こまつな にんじん なばな	はくさい えのきたけ	砂糖			
		令和7年度 中学校卒業式								
11	水	ごはん					米	798 30.5 25.8 2.5		
		牛乳		牛乳						
		肉団子のみぞだれ（2個）	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖			
		辛み豆腐汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆		にんじん にら	えのきたけ キャベツ	ごま 油			
		じゃがいピー豚バラ	豚肉 かつお節		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ	じやがいも			
12	木	旬の味覚を味わう献立～デコポン～						818 30.8 29.4 3.2		
		厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖			
		はちみつ＆マーガリン					はちみつ			
		牛乳		牛乳			マーガリン			
		えびかつ	えび たら			たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉			
13	金	米粉マカロニスープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆		にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも でん粉 米粉マカロニ	780 26.2 28.5 2.4		
		デコポン				デコポン	油			
		チャーハン	豚肉 卵		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	米 玄米			
		牛乳		牛乳			油			
		ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 でん粉			
		ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし とうもろこし にんにく	ごま油 ごま			
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			主に体の組織をつくる食品 魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える食品 緑黄色野菜	主にエネルギーになる食品 その他の野菜・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖		
16	月	ごはん					米	832 31.9 24.9 2.0	
		牛乳		牛乳					
		メンチカツ	豚肉 鶏肉		たまねぎ	パン粉 でん粉	油		
		かぶと鶏団子のもの	鶏肉 ちくわ	にんじん こまつな かぶ葉	だいこん たまねぎ しめじ えのきたけ かぶ	砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉 パン粉	ごま		
		まっちゃんのりんかけ	大豆				砂糖		
17	火	カレー(ごはん)	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 ジャガイモ	843 31.4 21.6 2.6	
		牛乳		牛乳		たまねぎ	砂糖		
		ツナオムレツ	卵 まぐろ	ひじき	にんじん	えだまめ もやし とうもろこし	油 マヨネーズ		
		カラフルあえ					ごま油 ごま		
		発酵乳		脱脂粉乳			砂糖		
18	水	ごはん					米	797 31.0 26.3 2.6	
		こんぶふりかけ	かつお節	こんぶ	だいこん葉		砂糖		
		牛乳		牛乳			ごま油 ごま		
		つくねの香味ソースかけ	鶏肉			たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉		
		だいこんのみぞ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	いわし粉	にんじん	だいこん たまねぎ 切干しだいこん ねぎ	さといも		
19	木	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	820 29.9 31.6 3.1	
		ミルククリーム		全粉乳			砂糖		
		牛乳		牛乳			油		
		山菜鶏うどん	鶏肉 なると 油揚げ	にんじん こまつな みずな	たまねぎ 山うどん たけのこ わらび えのきたけ なめこ	砂糖 うどん パン粉 でん粉 でん粉	マーガリン		
		ひよこ豆のガーリック揚げ	ひよこ豆			にんにく	油		
		かいどうあえ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	塩ドレッシング		
・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。 ・豆乳プリンタルト、ヨーグルト、発酵乳は学配です。 ・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) 830	810	
							たんぱく質(g) 13~20%	31.3(15.5%)	
							脂質(g) 20~30%	26.9(29.9%)	
							食塩相当量(g) 2.5g未満	2.7	

種類	産地		種類	産地	
	1月(実施)	3月(予定)		1月(実施)	3月(予定)
米	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、神奈川県	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	ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県
			きゃべつ	愛知県	愛知県
			たまねぎ	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
豚肉	千葉県、茨城県、静岡県、 群馬県、広島県、青森県、岩手県	青森県	セロリ	愛知県	愛知県
			じゃがいも	北海道	鹿児島県、北海道
鶏肉	岩手県	千葉県、岩手県	赤ピーマン	高知県	高知県
鶏卵	一	千葉県		一	千葉県
にんじん	千葉市	千葉市	かぶ	一	一
ほうれんそう	千葉県	千葉市、千葉県	ごぼう	千葉県	一
にら	千葉県、栃木県	栃木県	みかん	静岡県、愛媛県	一
こまつな	千葉市	千葉市	りんご	青森県	一
ピーマン	一	茨城県	いよかん	愛媛県	一
はくさい	茨城県、群馬県	茨城県	デコポン	一	熊本県
チンゲンサイ	千葉県	一	しらぬひ	一	熊本県、愛媛県、和歌山県

3月25日(水)は、給食費の第9期(2月・3月分)振替日です。残高不足にならないよう確認をお願いします。引き落としができない場合、4月15日(水)に再振替を行います。(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 電話 245-5909)