

学校給食献立予定表

千葉市新港
学校給食センター
241-1291

令和8年3月分

—Aコース—

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	麻婆豆腐丼（麦ごはん）	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	しょが にんにく たまねぎ 干ししいたけ 納豆	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 油	697 29.6 17.9 2.9	
		牛乳		牛乳		キャベツ たけのこ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖			
		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	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
3	火	ごはん					米		740 28.1 28.7 2.2	
		牛乳		牛乳		しょが	でん粉	油		
		さばの竜田揚げ	さば		にんじん だいこん葉	だいこん しめじ 納豆	こんにゃく もち			
4	水	白玉汁	鶏肉 油揚げ		こまつな にんじん なばな	はくさい えのきたけ	砂糖		716 27.9 23.8 2.4	
		なめたけあえ								
		麦ごはん					米 麦			
5	木	牛乳		牛乳		たまねぎ 納豆 にんにく しょが	小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	油	781 33.3 30.6 2.9	
		いかのチリソースフライ	いか		にんじん ほうれんそう	しょが たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	でん粉	ごま油		
		ほうれんそうと卵のスープ	鶏肉 豆腐 卵		にんじん 青ピーマン ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ れんこん しめじ	砂糖 でん粉	油		
6	金	肉団子の甘酢いため	鶏肉 豚肉						784 29.1 31.4 2.9	
		厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	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		たまねぎ	砂糖 でん粉	油	699 34.5 24.4 2.0	
		ハンバーグマスタードソースかけ	豚肉 鶏肉							
		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		
10	火	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	じゃがいも	油	699 34.5 24.4 2.0	
		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	油		
11	水	牛乳		牛乳					757 28.6 28.1 2.9	
		からあげ	鶏肉	パプリカ		しょが	でん粉 米粉	油		
		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			
12	木	豆乳プリンタルト	豆乳 大豆				砂糖 米粉	油	748 29.2 20.5 2.4	
		ごはん								
		にんじんそぼろ	鶏肉		にんじん	しょが えだまめ	砂糖			
13	金	牛乳		牛乳					741 29.4 24.1 1.8	
		さわらの西京焼き	さわら				砂糖			
		キャベツたっぷりごま豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		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	ごま油 ごま		
10火 令和7年度 中学校卒業式										
旬の味覚を味わう献立～デコポン～										
11	水	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	757 28.6 28.1 2.9	
		はちみつ&マーガリン					はちみつ	マーガリン		
		牛乳		牛乳						
12	木	えびかつ	えび たら		たまねぎ		でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉 米粉マカロニ	油	748 29.2 20.5 2.4	
		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 デコポン				
		デコポン								
13	金	カレー（ごはん）	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	しょが にんにく たまねぎ	米 ジャガイモ	油	748 29.2 20.5 2.4	
		牛乳		牛乳		たまねぎ	砂糖	油 マヨネーズ		
		ツナオムレツ	卵 まぐろ							
13	金	カラフルあえ		ひじき	にんじん	えだまめ もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	741 29.4 24.1 1.8	
		発酵乳		脱脂粉乳						
		ごはん					砂糖			
13	金	牛乳		牛乳		たまねぎ	パン粉 でん粉	油	741 29.4 24.1 1.8	
		メンチカツ	豚肉 鶏肉				砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉 パン粉			
		かぶと鶏団子のにもの	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		ごま		
13	金	まっちゃんのりんかけ	大豆				砂糖		741 29.4 24.1 1.8	

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	油脂	
16	月	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	油	726 24.9 26.8 2.2
		牛乳		牛乳					
		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	ごま油	
		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	砂糖	ごま油 ごま	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
17	火	ごはん					米		706 27.8 24.4 2.4
		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	ごま	
		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		油	
		じゃがピーチ豚バラ	豚肉 かつお節		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ	じゃがいも		
18	水	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	741 27.1 29.9 2.8
		ミルククリーム		全粉乳			砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		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 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		
		ひよこ豆のガーリック揚げ	ひよこ豆			にんにく	でん粉	油	
19	木	かいそうあえ		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	
		ごはん					米		710 28.8 25.2 2.4
		こんぶふりかけ	かつお節	こんぶ	だいこん葉		砂糖	ごま油 ごま	
		牛乳		牛乳					
		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 切干だいこん ねぎ	さといも		
		・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、発酵乳、ヨーグルトは学配です。 ・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	734
								たんぱく質(g) 13~20%	29.1(15.9%)
								脂質(g) 20~30%	25.8(31.6%)
								食塩相当量(g) 2.0g未満	2.5

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
牛乳	千葉県	千葉県	キャベツ	愛知県	愛知県
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	たまねぎ	北海道	北海道
鶏肉	岩手県	千葉県、岩手県	もやし	栃木県	栃木県
鶏卵	一	千葉県	セロリ	愛知県	愛知県
にんじん	千葉市	千葉市	じゃがいも	北海道	鹿児島県、北海道
ほうれんそう	千葉県	千葉市、千葉県	赤ピーマン	高知県	高知県
にら	千葉県、栃木県	栃木県	かぶ	一	千葉県
こまつな	千葉市	千葉市	ごぼう	千葉県	一
ピーマン	一	千葉市	みかん	静岡県、愛媛県	一
はくさい	茨城県、群馬県	茨城県	りんご	青森県	一
チンゲンサイ	千葉県	一	いよかん	愛媛県	一
			デコポン	一	熊本県
			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)