

# 学校給食献立予定表

千葉市大宮  
学校給食センター  
☎305-1355

令和6年4月分

— 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・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)	
9 火	セルフサンド（薄切り食パン ハンバーグのマスタードソースかけ）牛乳 米粉マカロニのスープ 清見オレンジ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 清見オレンジ	食パン でん粉 砂糖 米粉マカロニ じゃがいも	油	783	33.7	26.3	3.2	
10 水	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ じゃがいものうま煮 生姜和え	鶏肉 がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな しゅんぎく	ごぼう たまねぎ はくさい だいこん しょうが	米 砂糖 小麦粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま	833	25.3	29.2	2.7	
11 木	カレーライス（ごはん）牛乳 クリスピーチキン 野菜のコンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 コンドレッシング	874	29.9	27.5	2.6	
12 金	ごはん 牛乳 さばのおろししょうゆ煮 豚汁 ひじきの煮物	さば 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ	米 こんにやく さといも 砂糖	油	783	32.8	25.0	2.8	
15 月	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 大根のみそ煮 豚肉と春野菜のおかか炒め	かまぼこ 鶏肉 ちくわ 生揚げ 豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳 あおき	にんじん なばな こまつな	しょうが だいこん 干しいたけ ねぎ キャベツ しめじ	米 小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま油	883	35.3	31.6	2.8	
16 火	🍷入学・進級おめでとう献立🍷 赤飯 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁 ごま和え いちごのスティックケーキ	あずき 豆腐 さわら 鶏肉 はんぺん	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん キャベツ えのきたけ もやし	もち米 焼きふ 砂糖 いちごのスティックケーキ	油 ごま	776	35.8	23.1	2.5	
17 水	ハヤシライス（麦ごはん）牛乳 オムレツ ひじきのカラフル和え	卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト さやいんげん こまつな	にんにく エリンギ えだまめ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	799	29.9	21.0	2.7	
18 木	セルフサンド（薄切り食パン えびかつ タルタルソース）牛乳 白いんげん豆のカレースープ ほうれんそうとコーンのソテー	えび たら 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ	セロリ エリンギ とうもろこし	食パン パン粉 でん粉 小麦粉	油 タルタルソース	810	31.8	30.6	3.5
19 金	🍷春の味覚を味わう献立🍷 ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 根菜ごま汁 春キャベツのゆず和え	さば 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ ゆず	米 砂糖 こんにやく さといも	ごま油 ごま	832	35.3	29.7	3.3	
22 月	コーンピラフ 牛乳 チキンチーズ焼き こまつなと卵のソテー ヨーグルト	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン	にんにく たまねぎ えだまめ	とうもろこし しめじ	米 もち玄米 砂糖 パン粉	油 マーガリン	794	34.3	29.3	2.8
23 火	麦ごはん 牛乳 そぼろ入り卵焼き キャベツの中華スープ 春雨和え	卵 鶏肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし キャベツ もやし	たまねぎ 干しいたけ ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	780	29.8	22.7	2.7
24 水	🍷大宮中学校職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ わかめスープ キムタク炒め フルーツミックスゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ しめじ しょうが にんにく たくあん漬 切干しだいこん	もやし ねぎ キャベツ 韓国もち 砂糖 ゼリー	米 小麦粉 でん粉 韓国もち 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	831	30.3	20.5	2.7
25 木	ごはん 牛乳 鶏つくねのごまあんかけ けんちん汁 切干大根のピリ辛和え	鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ ねぎ たまねぎ とうもろこし	ごぼう しめじ 切干しだいこん もやし	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 さといも	油 ごま ごま油	783	30.4	23.7	2.3
26 金	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ポテトコロッケ 豆乳スープ ナタデココポンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	はくさい ナタデココ	コッペパン チョコクリーム でん粉 じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 ゼリー	油	886	28.3	28.8	2.7
30 火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ（2尾） 野菜とひき肉のみそスープ 甘夏	豚肉 大豆	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん にら	にんにく たまねぎ だいずもやし	はくさい とうもろこし 甘夏	米 パン粉 はるさめ 小麦粉	油 ごま ごま油	792	30.3	24.6	2.2

- ・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。
- ・いちごのスティックケーキ、ヨーグルト、フルーツミックスゼリーは学配です。

平均栄養量	816	31.5 (15.4%)	26.2 (28.9%)	2.8
基準値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

種 類	産 地		種 類	産 地	
	2月(実施)	4月(予定)		2月(実施)	4月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、愛知県	千葉県、茨城県、愛知県
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	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	ながねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県、埼玉県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、青森県、北海道	青森県	ピーマン	茨城県、宮城県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県、宮城県	千葉県、岩手県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉県、茨城県
こまつな	千葉市、千葉県	千葉市	きゅうり	千葉県	千葉県
たまねぎ	北海道	北海道	じゃがいも	北海道	長崎県、鹿児島県、北海道
はくさい	茨城県、長崎県	茨城県	チンゲンサイ	千葉県	茨城県
にら	茨城県、栃木県、高知県	千葉県、茨城県	赤ピーマン	高知県	大分県
セロリ	千葉県、茨城県、愛知県、福岡県	茨城県、長野県	清見オレンジ	—	愛媛県
			いよかん	愛媛県	—

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



4月15日(月)は、令和5年度第9期(2月・3月分)の給食費の再振替日です。3月25日(月)に引き落としができなかった方を対象として、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)