

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5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)	
10月	キーマカレー(麦ごはん) 牛乳 チーズオムレツ キャベツのさっぱり和え	豚肉 卵 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ もやし しょうが	キャベツ とうもろこし にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	812	31.3	22.2	2.9
11火	ごはん ツナのしっとりふりかけ 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 豆乳みそ汁	鶏肉 豆腐 豆乳 まぐろ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	しめじ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	824	34.1	27.3	3.0
12水	🍷入学・進級おめでとう献立🍷 赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ お祝いすまし汁 切干大根のピリ辛和え いちごゼリー	鶏肉 なると 豆腐 あずき	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ 切干しだいこん にんにく	えのきたけ もやし しょうが	もち米 焼きふ 砂糖 米粉 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	809	35.3	26.8	2.6
13木	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ じゃがいものそぼろ煮 豚肉とごぼうの甘辛炒め	鶏肉 豚肉 うずら卵 生揚げ 大豆 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん しゅんぎく	たまねぎ れんこん しょうが	ごぼう えだまめ ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	878	31.9	28.0	2.6
14金	ごはん のりごまふりかけ 牛乳 あじの中華揚げ煮 ジャージャン豆腐 清見オレンジ	あじ 豚肉 大豆 生揚げ うずら卵	牛乳 のり あおき	にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが	たけのこ ねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま油 ごま	814	36.4	25.5	2.8
17月	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ミネストローネ アスパラガスとコーンのソテー	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス トマト パセリ	たまねぎ えのきたけ にんにく エリンギ	キャベツ セロリ とうもろこし	黒糖パン 砂糖 じゃがいも でん粉	油 オリーブオイル	796	33.9	30.2	3.2
18火	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛みそ焼き 生揚げの中華うま煮 キャベツのナムル アーモンド小魚	鶏肉 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 くきわかめ かたくちいわし	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	たけのこ もやし とうもろこし しょうが	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま アーモンド	826	43.0	24.9	3.3
19水	ごはん 牛乳 あじフライ 小袋ソース キムチスープ 磯香和え	あじ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ら こまつな	だいこん 切干しだいこん はくさいキムチ えだまめ	たまねぎ キャベツ もやし	米 パン粉 はるさめ 小麦粉	油 ごま油 ごま	800	32.7	22.7	3.1
20木	🍷春の味覚を味わう献立🍷 五日たけのこごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 豚肉と春野菜のおかか炒め ヨーグルト	鶏肉 さば 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな なばな	たけのこ キャベツ	えだまめ ねぎ	米 もち米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油	824	34.5	34.0	2.2
21金	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 八宝菜 美生柑	いか 豚肉 なると うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	もやし きくらげ しょうが 美生柑	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	807	33.0	25.3	2.4
24月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 大根とわかめの和え物	さわら 豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん とうもろこし	はくさい ねぎ きゅうり	米 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま油 ごま	780	38.7	20.8	2.7
25火	セルフサンド(コッペパンズ ポテトコロッケのソースかけ) 牛乳 野菜と豆のスープ煮 フルーツポンチ	豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ セロリ りんご缶	とうもろこし キャベツ みかん缶 ナタデココ	コッペパン じゃがいも ゼリー でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油	843	29.9	27.6	3.0
26水	麦ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き(2尾) 肉じゃが 小松菜の香味和え	豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 切干しだいこん しょうが	もやし ねぎ	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま油 ごま	801	34.7	21.9	2.9
27木	麻婆丼(ごはん) 牛乳 揚げぎょうざ 鶏肉と野菜の黒酢炒め	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく	たけのこ エリンギ かんぴょう しょうが ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	826	35.4	23.3	3.4
28金	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 豚汁 キムタク炒め	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん はくさいキムチ にんにく	切干しだいこん たくあん漬 しょうが たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	806	36.6	26.0	2.8

・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。

・いちごゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	816	34.8 (17.0%)	25.8 (28.5%)	2.9
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

種 類	産 地		種 類	産 地	
	2・3月(実施)	4月(予定)		2・3月(実施)	4月(予定)
米	千葉県	千葉県	きゅうり	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	だいこん	千葉県、神奈川県、鹿児島県	千葉県、茨城県、神奈川県
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、愛知県、鹿児島県	千葉県、青森県	じゃがいも	北海道	鹿児島県、長崎県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	ピーマン	宮城県、宮崎県	茨城県
にんじん	千葉市	千葉県、徳島県	ほうれんそう	千葉市、千葉県	—
ねぎ	千葉県	千葉県	清見オレンジ	—	愛媛県
こまつな	千葉市	千葉市、茨城県	甘夏	—	熊本県
たまねぎ	北海道	北海道	はっさく	広島県	—
キャベツ	愛知県	愛知県	いよかん	愛媛県	—
			デコポン	熊本県	—

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17日(月)は、令和4年度第9期(2月・3月分)の給食費の再振替日です。3月27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)