

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5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)	
1 月	ごはん ピリ辛肉そぼろ 牛乳 あじのねぎみそ焼き 鶏ごぼう汁 アーモンド	あじ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	米 さといも こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま油 アーモンド	822	44.8	26.9	2.7	
2 火	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げのキムチ煮 小松菜のチャプチェ	豚肉 生揚げ 大豆 うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく はくさい もやし ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	米 砂糖 パン粉 はるさめ	ごま油 油	802	35.2	24.2	3.4	
8 月	身体育英応援献立 ごはん 牛乳 チキンかつのソースかけ 辛み豆腐汁 わかめの和え物	鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ もやし 切干だいこん とうもろこし しょうが にんにく	米 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	829	38.3	26.3	2.7	
9 火	大宮中学校職場体験献立 きな粉揚げパン 牛乳 米粉のキャロットシチュー 春キャベツのアーモンド和え はちみつレモンゼリー	きな粉 鶏肉 牛乳 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ もやし	ココペパン 砂糖 米粉 じゃがいも ゼリー	油 バター アーモンド イタリンドレッシング	791	31.4	40.1	2.6	
10 水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 豚肉とごぼうの甘辛炒め	さば 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	しょうが だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう にんにく	米 でん粉 じゃがいも しらたき 砂糖	油	862	31.2	31.6	2.7	
11 木	ごはん 牛乳 ココア牛乳の素 焼きぎょうざ 麻婆豆腐 春雨和え	豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ かんぴょう キャベツ きゅうり たけのこ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ ココア牛乳の素	油 ごま油 ごま	802	31.1	18.3	3.2	
12 金	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾) 肉団子とみずくのスープ じゃがいものごまみそ炒め	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも みずく	にんじん ごまつな	しょうが はくさい ねぎ たまねぎ	米 砂糖 はるさめ じゃがいも でん粉	ごま油 ごま	791	35.8	23.8	2.9	
15 月	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 切干大根とさといものみそ汁 キャベツのさっぱり和え アーモンド入り小魚	あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん 切干だいこん しょうが キャベツ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ たけのこ ごとぼう	米 砂糖 でん粉 さといも	油 ごま油 ごま アーモンド	796	35.2	23.9	2.9	
16 火	セルフサンド(薄切り食パン たらのポーションフライ タルタルソース) 牛乳 チリコンカン ひじきのカラフル和え	たら 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト ピーマン パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ とうもろこし もやし しょうが	食パン パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま タルタルソース	804	35.5	28.5	3.9	
17 水	春の味覚を味わう献立 五目たけのこごはん 牛乳 かつおコロッケ キャベツと生揚げのみそ炒め アセロラゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ かつお 生揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ かんぴょう にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	米 もち米 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま油 ごま マヨネーズ	824	30.6	31.5	2.4	
18 木	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き キャベツたっぷりごま豚汁 小松菜のカレーそぼろ炒め	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ えのきたけ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	791	38.9	24.4	2.9	
19 金	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ 生揚げの中華煮 ナタデココボンチ	いわし 豚肉 うずら卵 いか 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい ねぎ ナタデココ みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	832	29.7	25.9	2.0	
22 月	ジャンバラヤ 牛乳 メンチカツのソースかけ ジャーマンポテト ヨーグルト	鶏肉 豚肉 レンズ豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし	米 もち玄米 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	油	817	29.3	28.2	2.4	
23 火	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き じゃがいもの南蛮煮 宇和ゴールド	さば 豚肉 大豆 生揚げ 凍り豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ 宇和ゴールド	米 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	油	840	39.3	26.9	1.7	
24 水	セルフサンド(背割りココペパン ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 グラムチャウダー 海そうのドレッシング和え	ウインナー 鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり	ココペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉	油 バター 和風ドレッシング	809	35.8	35.3	3.8	
25 木	麦ごはん 牛乳 たらのアーモンドフライ 大根と豚肉のみそ煮 ごま和え	豚肉 大豆 生揚げ たら	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが エリンギ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 こんにやく 小麦粉 パン粉	油 ごま アーモンド	838	33.8	24.9	2.1	
26 金	ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 なたね豆腐 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん チンゲンサイ ごまつな にら	だいこん たまねぎ きくらげ かんぴょう とうもろこし	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	784	31.8	24.6	2.9	
29 月	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 魚のナゲット(2個) ひじきと枝豆のマリネ	あじ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	817	28.5	21.4	2.3	
30 火	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 肉じゃが 春野菜のおかか炒め	豚肉 生揚げ 凍り豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん ごまつな アスパラガス	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも しらたき	油 ごま油	802	35.7	25.4	2.7	
31 水	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 はんぺんチーズフライ 豆乳スープ 野菜のオニオンドレッシング和え	はんぺん 鶏肉 大豆 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい とうもろこし キャベツ	食パン 砂糖 チョコクリーム パン粉 米粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも	油	855	32.2	31.2	3.7	
								平均栄養量	815	34.2 (16.8%)	27.2 (30.0%)	2.8
								基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

・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。

・はちみつレモンゼリー、アセロラゼリー、ヨーグルトは学配です。

給食で使用している主な食材の産地

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	キャベツ	千葉県、愛知県	茨城県、神奈川県、鹿児島県
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、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	ほうれんそう	千葉市、千葉県	-
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、 北海道、鹿児島県	青森県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	かぶ	千葉県	-
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	にら	茨城県	茨城県、栃木県
ねぎ	千葉県	千葉県、茨城県	美生柑	-	愛媛県
ごまつな	千葉市	千葉市	清見オレンジ	愛媛県	-
			デコボン	愛媛県、熊本県	-