

学校給食献立予定表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和5年1月分

— A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火	🍷伝統料理(正月料理)を味わう献立🍷 ごはん 焼きのり 牛乳 松風焼き 白玉雑煮 さつまいもきんとん	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん だいこん葉	ごぼう えのきたけ たまねぎ 干しいたけ りんご	米 もち さつまいも 砂糖 パン粉	油 ごま	815	30.5	17.7	2.0	
11水	麦ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 白菜と肉団子のスープ もやし中華和え	いか 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 干しいたけ ねぎ えだまめ にんにく	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	815	28.3	23.8	3.1	
12木	厚切り食パン チョココリム 牛乳 ラザニア 野菜のスープ煮 いよかん	鶏肉 豚肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ だいこん にんにく いよかん	食パン 小麦粉 チョコクリーム マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル バター	825	31.9	27.5	3.2	
13金	🍷受験生応援献立🍷 チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 とんかつ 白菜とひじきのゆず和え	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが たまねぎ とうもろこし しめじ ゆず果汁	米 麦 パン粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	887	30.3	24.8	3.0	
16月	コッペパン ミルククリーム 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) 五目うどん 根菜のごまドレッシング和え	鶏肉 生揚げ なると	牛乳 ししゃも わかめ 煮干し	にんじん こまつな	だいこん れんこん ごぼう とうもろこし	コッペパン でん粉 うどん	ミルククリーム 油 ごまドレッシング	828	31.1	37.7	3.4	
17火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 豚汁 小豆白玉	ぶり 豚肉 豆腐 小豆 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう ねぎ	米 さとちも こんにやく もち 砂糖		877	35.1	22.4	2.2	
18水	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ すいとん汁 もやしとにんじんのごま和え	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう えのきたけ もやし とうもろこし	米 でん粉 こんにやく 小麦粉 砂糖	油 ごま	853	34.3	26.9	2.5	
19木	ごはん 大根葉の手作りふりかけ 牛乳 鶏肉の塩こじ焼き じゃがいもそばろ煮	いわし節 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	だいこん葉 にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	ごま油 ごま	851	39.6	22.4	3.0	
20金	さつまいもと大豆のごはん 牛乳 メンチカツ 野菜ののり和え ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 のり ひじき こんぶ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな	干しいたけ もやし たまねぎ	米 玄米 さつまいも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま	820	32.5	25.2	2.9	
23月	ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 春雨のみそスープ 生揚げのオイスターソース炒め	卵 かに 豚肉 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にら こまつな	ねぎ はくさい とうもろこし たけのこ	米 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま油 油	804	31.1	22.5	2.6	
24火	🍷学校給食週間市内共通献立🍷 キャロットパン 牛乳 さけのマスタードクリームソース 千葉にんじんと豆のポトフ こまつなごまマリネ	さけ 豆乳 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しめじ だいこん とうもろこし	キャロットパン 砂糖 米粉 じゃがいも でん粉	油 ごま	833	36.8	31.1	3.0	
25水	ごはん 牛乳 いわしのカレー焼き 豆腐とえのきのとろみ汁 切干大根の炒め煮	いわし 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ 切干しだいこん にんにく	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油	803	35.9	23.9	3.3	
26木	コッペパン 牛乳 揚げ棒ぎょうざ 焼きそば フルーツ杏仁 角チーズ	豚肉 いわし節	牛乳 あおさ チーズ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ ねぎ パイン缶	もやし にんにく しょうが 黄桃缶	コッペパン 中華めん でん粉 砂糖 ゼリー 小麦粉	油 ごま ごま油	870	30.0	30.9	3.8
27金	ジャンバラヤ 牛乳 チキンチーズ焼き リヨネーズポテ はちみつレモンゼリー	ひよこ豆 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	しょうが たまねぎ	米 玄米 砂糖 ゼリー じゃがいも パン粉	油	844	31.9	21.7	3.2	
30月	薄切り食パン 牛乳 かれのいのオーロラソースかけ 冬野菜のクリーム煮 キャベツのコンドレッシング和え アーモンド小魚	かれのい 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 かたくちいわし	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	しめじ はくさい とうもろこし	食パン でん粉 砂糖 米粉	マヨネーズ コンドレッシング アーモンド 油	809	35.3	34.6	3.3
31火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 みぞれ汁 五目きんぴら	さば 豚肉 生揚げ さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ねぎ	米 さとちも でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま	810	31.3	23.5	3.3	
								平均栄養量	834	32.9 (15.8%)	26.0 (28.1%)	3.0
								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。
- ・ヨーグルト、はちみつレモンゼリーは学配です。

種類	産地		種類	産地	
	11月(実施)	1月(予定)		11月(実施)	1月(予定)
米	千葉市	千葉市	じゃがいも	北海道	北海道
パン(小麦粉)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、	北海道、埼玉県、群馬県、	青ピーマン	茨城県	茨城県、宮崎県
	千葉県	茨城県、千葉県	ほうれんそう	千葉県	千葉市、千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、青森県、山形県、茨城県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、山形県、茨城県、北海道、	青森県	にら	栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
	群馬県				
鶏肉	岩手県	岩手県、千葉県	キャベツ	千葉市、千葉県	千葉市、愛知県
きゅうり	千葉県、群馬県	—	パセリ	千葉県	—
にんじん	千葉市、北海道	千葉市	はくさい	茨城県、長野県	茨城県
こまつな	千葉市	千葉市	いよかん	—	愛媛県
たまねぎ	北海道	北海道	りんご	青森県、山形県、長野県	—
だいこん	千葉県	千葉県、神奈川県	みかん	愛媛県、長崎県、静岡県	—
もやし	栃木県	栃木県	ぼんかん	—	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。



1月25日(水)は、給食費等の第7期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、2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)