

# 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6年1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水	🍷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 ゆず香る沢煮焼 あずき白玉	鶏肉 豚肉 豆腐 あずき	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しめじ ごぼう ゆず たまねぎ	切干しだいこん ねぎ 干しいたけ しょうが	米 しらたき もち 砂糖 パン粉	ごま ごま油	793	32.3	13.9	2.0
11木	🍷受験生応援献立🍷 ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ 辛み豆腐汁 キャベツの手作りドレッシング和え	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら ごまつな	たまねぎ もやし	キャベツ	米 じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	852	33.1	30.0	2.5
12金	ごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ 大根のすりながし 生揚げの肉みそ炒め	さば 鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉	ねぎ えのきたけ しめじ	だいこん たまねぎ	米 でん粉 砂糖 さといも	油 ごま	845	33.1	31.6	2.4
15月	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(2個) 生揚げのキムチ煮 ナムル	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく エリンギ ねぎ もやし	しょうが だいこん はくさい はくさいキムチ キャベツ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	851	31.6	29.6	2.9
16火	薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのマスタードソースかけ カンジャスープ 小松菜とコーンのソテー	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく えだまめ とうもろこし	セロリ たまねぎ	食パン でん粉 砂糖 玄米 じゃがいも	油	812	36.2	29.9	3.2
17水	スパイシーピラフ 牛乳 ささみチーズフライ 野菜のアーモンド和え はちみつレモンゼリー	豚肉 ウインナー ひよこ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ	たまねぎ もやし	米 玄米 パン粉 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 ゼリー	油 アーモンド	837	37.6	31.0	2.2
18木	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 豚汁 れんこんのきんぴら	ぶり 豚肉 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう ねぎ えだまめ	だいこん れんこん しょうが	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま ごま油	797	37.1	24.5	2.6
19金	薄切り食パン 牛乳 メンチカツのソースかけ コーンスープ ほうれん草とベーコンのソテー	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ	とうもろこし エリンギ	食パン 小麦粉 パン粉 米粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	バター 油	823	37.4	29.5	3.3
22月	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 ウインナーのたまご巻き ひじきと枝豆のマリネ	卵 ウインナー 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	にんにく とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	832	29.2	24.0	2.8
23火	薄切り食パン チョココリーム 牛乳 マカロニグラタン ミートボールと大豆のトマト煮 いよかん	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	セロリ しめじ	たまねぎ いよかん	食パン 砂糖 マカロニ パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも チョココリーム	油 バター	853	29.9	29.3	3.5
24水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐のみそ煮 野菜ののり和え	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ えだまめ かんぴょう	にんにく キャベツ もやし	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも でん粉	油	821	37.6	23.1	3.0
25木	🍷学校給食週間特別メニュー🍷 ごはん ひじき入りそばろ 牛乳 かまぼこのキャロットあげ 冬野菜の筑前煮	かまぼこ 豚肉 鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん とうもろこし	えだまめ 干しいたけ れんこん	米 小麦粉 砂糖 こんにやく さといも でん粉	油 ごま	862	36.8	27.9	2.4
26金	まめまめごはん 牛乳 菜の花かき揚げ 野菜のごま和え アーモンド小魚	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 こんぶ かたくちいわし	にんじん なばな	干しいたけ 切干しだいこん えだまめ とうもろこし たまねぎ ごぼう	もやし えだまめ たまねぎ	米 玄米 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	油 ごま アーモンド	783	32.1	28.3	1.9
29月	鶏飯(ごはん) 牛乳 ししゃもの甘辛揚げ(2尾) 千切りイリチー ヨーグルト	卵 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも こんぶ ヨーグルト	にんじん だいこん葉	たくあん漬 ねぎ しょうが	干しいたけ 切干しだいこん	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 でん粉	油	794	29.4	25.1	3.3
30火	豚肉の生姜炒め丼(麦ごはん) 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ ごまみそ和え	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	しょうが もやし	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	807	31.9	25.2	2.3
31水	キャロットパン 牛乳 ツナオムレツ マカロニのポロネーゼ 小松菜ときのこのソテー	卵 まぐろ 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし	セロリ エリンギ しめじ	キャロットパン マカロニ でん粉 砂糖	油 マヨネーズ	786	35.8	26.2	3.1
								平均栄養量	822	33.8 (16.4%)	26.8 (29.3%)	2.7
								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、ヨーグルトは学配です。

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、千葉県	千葉県、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	青ピーマン	茨城県、宮崎県	茨城県、宮崎県
	千葉県	千葉県	ほうれんそう	千葉県、千葉県、北海道	千葉県、千葉県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、山形県、青森県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	にら	茨城県、栃木県	茨城県、栃木県
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	キャベツ	千葉県、千葉県、群馬県	千葉県、千葉県、愛知県
きゅうり	群馬県	—	パセリ	千葉県	—
にんじん	千葉県、千葉県、北海道	千葉県	はくさい	茨城県、長野県、北海道	茨城県
ごまつな	千葉県	千葉県	いよかん	—	愛媛県
たまねぎ	北海道	北海道	りんご	青森県	—
だいこん	千葉県、千葉県、神奈川県	千葉県	みかん	愛媛県	—
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(木)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(木)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)