

# 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	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 鶏すき煮 ごまみそ和え	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ はくさい しめじ キャベツ もやし とうもろこし 切干しだいこん	米 焼きふ 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	847	31.7	29.1	2.6	
11木	🍷伝統料理(正月料理)を味わう献立🍷 麦ごはん 牛乳 松風焼き 白玉汁 さつまいものきんとん	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ りんご缶 たまねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが	米 麦 もち パン粉 さつまいも 砂糖	油 ごま	799	29.6	13.2	2.4	
12金	ごはん 牛乳 揚げ棒ぎょうざ わかめスープ こまつなと生揚げの卵炒め	鶏肉 豚肉 生揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	ねぎ もやし キャベツ しょうが	米 韓国もち でん粉 小麦粉	油 ごま油	803	28.7	25.2	2.9	
15月	キャロットパン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ さといものシチュー ひじきとれんこんのドレッシング和え	卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ ひじき	トマト にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ もやし とうもろこし	エリンギ れんこん えだまめ	キャロットパン さといも 米粉 砂糖 米粉マカロニ	油 バター ごま油 ごま	787	33.9	32.0	3.5
16火	高菜とじゃこのごはん 牛乳 ポテトコロッケ 大根とわかめの和え物 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ こんぶ わかめ 脱脂粉乳	にんじん たかな漬	切干しだいこん かんぴょう だいこん もやし とうもろこし たまねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	796	26.4	27.1	3.0	
17水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 辛豆腐汁 五目きんぴら	ぶり 鶏肉 豚肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ごぼう しょうが	えのきたけ れんこん	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	819	38.5	27.6	2.5
18木	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 冬野菜のポトフ じゃがいものマスタード炒め	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし	セロリ エリンギ はくさい	米 マーマレード じゃがいも 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	781	37.0	21.5	3.0
19金	ごはん 牛乳 さばの甘酢揚げ 白菜たっぷりごま豚汁 のりおえ	さば 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん もやし キャベツ 切干しだいこん	はくさい ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油 ごま	821	29.4	31.8	2.7
22月	麦ごはん 牛乳 揚げにらまんじゅう(2個) ごま豆乳スープ ビーフンソテー	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 豆乳	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが はくさい きくらげ もやし	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	米 麦 ビーフン 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	790	29.4	24.9	2.5
23火	ごはん 牛乳 あじのゆずみそかけ 寄せ鍋煮 いよかん	あじ うずら卵 鶏肉 はんぺん 生揚げ いか団子	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	ゆず果汁 えのきたけ いよかん	はくさい ねぎ たまねぎ	米 砂糖 しらたき 焼きふ	油	793	38.8	20.6	2.7
24水	ごはん 牛乳 鶏肉のオニオン焼き 白いんげん豆のカレースープ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな	りんご缶 にんにく キャベツ 切干しだいこん	たまねぎ だいこん セロリ もやし	米 じゃがいも でん粉	油 アーモンド イタリアンドレッシング	782	36.9	21.2	2.7
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 砂糖 さといも 小麦粉 でん粉	油 ごま	865	34.0	29.2	2.3
26金	セルフサンド(薄切り食パン) ハンバーグのデミグラスソースかけ) 牛乳 米粉マカロニのスープ 野菜のオニオンドレッシング和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	だいこん とうもろこし	食パン じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖 でん粉	油	797	34.7	27.8	3.5
29月	🍷受験生応援献立🍷 カレーライス(ごはん) 牛乳 チキンチーズ焼き 大根の和え物	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん	しょうが もやし とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	810	31.8	22.4	3.1
30火	コッペパン チョココリウム 牛乳 たらのアーモンドフライ 豆乳クラムチャウダー にんじんと卵のソテー	たら 鶏肉 あさり 卵 豆乳 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ さやいんげん	にんにく エリンギ	たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉 チョコクリーム	油 アーモンド	795	36.7	28.2	2.9
31水	ごはん 牛乳 春巻き 大根の麻婆煮 ナタデココボンチ	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ たけのこ ナタデココ	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	米 ほうろく でん粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	804	27.1	23.9	3.0
								平均栄養量	806	32.8 (16.3%)	25.4 (28.4%)	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。
- ・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、	北海道、埼玉県、群馬県、	青ピーマン	茨城県、宮崎県	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	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
こまつな	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)