

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	受検生応援献立 ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ 根菜ごま汁 いよかん	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん いよかん	米 さといも こんにゃく パン粉 でん粉	油 ごま	831	31.4	25.2	2.3	
11水	伝統料理を味わう献立 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 白玉雑煮 磯香和え 乾燥黒豆	ぶり 鶏肉 なると 黒大豆	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん もやし 干しいたけ えだまめ	米 もち さといも 砂糖	油 ごま油	829	36.6	23.9	2.8	
12木	豆いっぱいキーマカレー（麦ごはん）牛乳 チーズオムレツ 海そうの塩ドレッシング和え	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 塩ドレッシング	849	31.0	23.6	3.4	
13金	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ（2尾） 八宝菜 小松菜のチャプチェ	豚肉 いか なると 生揚げ うずら卵	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ もやし ねぎ しめじ きくらげ しょうが	米 パン粉 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	894	38.7	29.7	3.0	
16月	薄切り食パン りんごジャム 牛乳 チキンピカタ ポークビーンズ オニオンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ きゅうり	食パン パン粉 じゃがいも 砂糖 りんごジャム 小麦粉 でん粉	油 オニオンドレッシング	832	35.1	30.2	3.1	
17火	ごはん 牛乳 ちくわの磯香天ぷら（2個） すき焼き煮 切干大根のピリ辛炒め	豚肉 ちくわ 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳 あおさ	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ 切干しだいこん	米 したらき じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	894	34.1	27.3	3.7	
18水	黒糖パン 牛乳 ラザニア 豆と野菜のスープ煮 ナタデココポンチ	豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく ナタデココ	黒糖パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ゼリー 小麦粉	油 オリーブオイル	818	29.1	24.4	2.7	
19木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん（2個） ジャージャー豆腐 ぼんかん	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが	米 砂糖 こんにゃく でん粉 パン粉	油 ごま油	850	35.3	23.2	2.7	
20金	ごはん 牛乳 しゅうまい（2個） 中華かきたまスープ キムタク炒め	豚肉 なると 卵	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし きくらげ もやし たけのこ 切干しだいこん はくさい キムチ しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	793	33.4	21.1	3.3	
23月	加曾利中学校職場体験献立 厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 チキンチーズ焼き 冬野菜の豆乳スープ フルーツポンチ	鶏肉 豆乳 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな 赤ピーマン パセリ	たまねぎ だいこん とうもろこし はくさい ねぎ 黄桃缶 パイナップル りんご缶	食パン パン粉 米粉 ゼリー じゃがいも 砂糖 チョコクリーム	油	797	29.8	25.4	3.3	
24火	ひじきと大豆の炊き込みごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 大根とわかめの和え物 ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ ひじき	にんじん	だいこん とうもろこし にんにく	米 もち米 砂糖 米粉 でん粉	油 ごま油 ごま	822	32.8	30.1	3.5	
25水	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 さばの文化干し すいとん汁	さば 豚肉 鶏肉 生揚げ レンズ豆	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん 干しいたけ しょうが	米 砂糖 さつまいも こんにゃく 小麦粉 でん粉	油 ごま	889	36.2	30.6	3.0	
26木	麦ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 キャベツのナムル	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ かんぴょう ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	875	30.1	27.4	3.5	
27金	ごはん 牛乳 ココア牛乳の素 松風焼き さつま汁 小松菜とたまごの炒め物	鶏肉 豚肉 生揚げ ウインナー 卵	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな だいこん葉	だいこん ねぎ 干しいたけ	米 パン粉 さつまいも ココア牛乳の素 こんにゃく 砂糖	油 ごま	835	31.5	22.0	2.9	
30月	学校給食週間市共通献立 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 ごまつなのごまマリネ	さけ 豆乳 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし	キャロットパン じゃがいも でん粉 米粉 砂糖	油 ごま	826	37.1	29.9	3.4	
31火	ジャンバラヤ 牛乳 メンチカツのごまソースかけ ウインナーと野菜のソテー 豆乳プリンタルト	鶏肉 豚肉 ウインナー ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく	米 もち玄米 パン粉 米粉 砂糖 豆乳プリンタルト	油 ごま	838	27.1	30.8	2.8	
								平均栄養量	842	33.1 (15.7%)	26.6 (28.4%)	3.1
								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、豆乳プリンタルトは学配です。

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、千葉市	千葉県、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	青ピーマン	茨城県	茨城県、宮崎県
	千葉県	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、群馬県	青森県	にら	栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
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
ごまつな	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

給食で使っ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)