

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

— 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火	🍷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 こまつな	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	
11水	🍷受験生応援献立🍷 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	
12木	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 こまつな	たまねぎ えのきたけ 切干しいたけ	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	
13金	黒糖パン 牛乳 ラザニア 豆と野菜のスープ煮 ナタデココボンチ	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	キャベツ セロリ とうもろこし みかん缶 オレンジ果汁	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
16月	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん (2個) ジャージャン豆腐 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	たけのこ ねぎ ぼんかん	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
17火	豆いっばいキーマカレー (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	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく	もやし しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 塩ドレッシング	849	31.0	23.6	3.4
18水	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 こまつな	はくさい もやし ねぎ しめじ きくらげ しょうが	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく	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
19木	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	とうもろこし キャベツ	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
20金	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 たけのこ ねぎ しょうが	もやし たまねぎ かんぴょう 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
23月	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 トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく	キャベツ しょうが	米 もち玄米 パン粉 米粉 砂糖 でん粉 豆乳プリンタルト	油 ごま	838	27.1	30.8	2.8
24火	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 こまつな だいこん葉	だいこん ねぎ 干しいたけ	ごぼう たまねぎ	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
25水	🍷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 こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし	だいこん えだまめ	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
26木	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 こまつな	たまねぎ とうもろこし きくらげ もやし たくあん漬 切干しいたけ はくさいキムチ しょうが にんにく	たけのこ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 パン粉	油 ごま油 ごま	793	33.4	21.1	3.3
27金	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	きゅうり しょうが	米 もち米 砂糖 米粉 でん粉	油 ごま油 ごま	822	32.8	30.1	3.5
30月	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 こまつな	だいこん 干しいたけ しょうが	しめじ えだまめ	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
31火	🍷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 フルーツボンチ	鶏肉 豆乳 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん こまつな 赤ピーマン パセリ	たまねぎ はくさい ねぎ 黄桃缶 パイナップル	だいこん とうもろこし みかん缶 りんご缶	食パン パン粉 米粉 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
								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。

・豆乳プリンタルト、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	北海道、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
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)