

# 学校給食献立予定表

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

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	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) 大根と豚肉のみそ煮 野菜ののり和え	豚肉 大豆	牛乳 のり ししゃも	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ねぎしょうが もやし 干ししいたけ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにゃく でん粉	油 ごま油 ごま	770	29.9	27.5	2.6
11水	<b>🍷伝統料理を味わう献立🍷</b> ごはん 焼きのり 牛乳 松風焼き 白玉汁 五目きんぴら	豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ 干ししいたけ	米 砂糖 もち こんにゃく パン粉	油 ごま油 ごま	709	30.6	18.4	2.5
12木	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き のっぺい汁 キャベツのみそ炒め	ぶり 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく えのきたけ	米 砂糖 さといも でん粉	油 ごま ごま油	712	33.7	24.8	2.2
13金	<b>🍷受験生応援献立🍷</b> かつカレーライス(ごはん とんかつ) 牛乳 海そうのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 大豆	牛乳 海そうミックス	にんじん ごまつな	たまねぎ ほうきさい もやし にんにく しょうが エリンギ とうもろこし	米 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ナムドレッシング	772	28.1	24.4	2.8
16月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 生鯨けんちん汁 細切り昆布の炒め物	さば 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉	だいこん しょうが ごぼう 干ししいたけ	米 さといも 砂糖 しらたき こんにゃく	油	702	29.7	23.0	2.6
17火	シュガー揚げパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 ツナと卵のソテー ヨーグルト	卵 豚肉 鶏肉 まぐろ 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉マカロニ	油	774	28.9	28.8	2.7
18水	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 呉汁 野菜のごま和え	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ 切干しだいこん	米 砂糖 でん粉	ごま	731	29.8	24.5	2.7
19木	<b>🍷都賀中学校職場体験献立🍷</b> ごはん 牛乳 あじのクリームチーズフライ とりたま汁 ひじきとコーンの和え物	あじ 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ ほうきさい えだまめ えのきたけ とうもろこし レモン果汁	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉	油 ごま 塩ドレッシング	748	31.5	26.6	2.2
20金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 切干大根のピリ辛和え	さわら 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ほうきさい ねぎ 切干しだいこん とうもろこし もやし 干ししいたけ えのきたけ	米 砂糖 焼ききふ しらたき	ごま油 ごま	737	33.9	23.6	2.6
23月	<b>🍷学校給食週間市共通献立🍷</b> 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 だいこん とうもろこし しめじ えだまめ	キャロットパン 砂糖 米粉 じゃがいも でん粉	油 ごま	746	34.8	27.5	3.3
24火	豚キムチのスタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 春巻き 野菜の中華和え	豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ しょうが にんにく たけのこ たけのこ かつおぶし ねぎ きゅうり とうもろこし きくらげ えのきたけ 干ししいたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 はるさめ	油 ごま油	766	24.1	26.5	2.7
25水	ブランコッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ラザニア 豆乳のクラムチャウダー ごまつなのソテー	豚肉 鶏肉 ベーコン あさり 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな トマト ピーマン パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく エリンギ えのきたけ	ブランコッペパン じゃがいも マカロニ 米粉 小麦粉 砂糖 黒豆きなこクリーム	油 バター オリーブオイル	737	28.4	28.1	3.1
26木	五目炊き込みごはん 牛乳 野菜かき揚げ 豚肉と玉ねぎの生姜炒め フルーツゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん みつば	たまねぎ しょうが にんにく かんぴょう しめじ えのきたけ 干ししいたけ	米 もち米 砂糖 小麦粉 でん粉 ぎつまいも しらたき こんにゃく ゼリー	油 ごま	744	24.2	23.2	2.1
27金	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 いかのカレーフライ 白菜と肉団子のうま煮 いやかん	豚肉 鶏肉 いか 豆腐 大豆 卵	牛乳 のり あおさ	にんじん ごまつな ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ ほうきさい エリンギ にんにく しょうが いやかん	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	752	26.9	21.2	2.5
30月	テーブルロール 牛乳 ホキのコーンフレークフライ 野菜ときのこのクリームシチュー いちごゼリーポンチ	ホキ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ りんご 黄桃 パイナップル	テーブルロール 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも コーンフレーク ゼリー	油	741	28.5	26.1	2.6
31火	チャーハン 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 中華アーモンド和え 角チーズ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	米 玄米 砂糖 パン粉	油 ごま油 アーモンド	794	28.8	36.9	2.9

- ・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、フルーツゼリーは学配です。

平均栄養量	746	29.5 (15.8%)	25.7 (31.0%)	2.6
基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g未満

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、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
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	ほうきさい	茨城県、長野県	茨城県
ごまつな	千葉市	千葉市	いやかん	—	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)