

# 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

— 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 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 こまつな	だいこん ねぎ しょうが たまねぎ 干ししいたけ	米 砂糖 もち こんにやく パン粉	油 ごま油 ごま	804	33.1	19.6	2.7
11水	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 生揚げ	牛乳 のり ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ しょうが はくさい もやし 干ししいたけ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにやく でん粉	油 ごま油 ごま	862	32.6	28.6	2.8
12木	🍷受験生応援献立🍷 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 こまつな	たまねぎ ほうれんそう もやし にんにく しょうが とうもろこし エリンギ	米 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ナムドレッシング	864	30.3	25.3	3.0
13金	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 こまつな	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	804	36.5	25.8	2.4
16月	🍷都賀中学校職場体験献立🍷 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 こまつな	たまねぎ ほうれんそう 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	841	34.5	27.9	2.4
17火	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 こまつな ほうれんそう	だいこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ えのきたけ 切干しいたけ	米 砂糖 でん粉	ごま	816	32.0	25.2	2.9
18水	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	米 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも 米粉マカロニ	油	809	30.6	30.2	2.9
19木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 生姜けんちん汁 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 砂糖 さといも しらたき こんにやく	油	794	32.2	24.1	2.8
20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 こまつな ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ エリンギ 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 こんにやく	油 ごま ごま油	838	29.2	21.9	2.7
23月	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 ほうれんそう にんにく しょうが 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 さつまいも しらたき こんにやく ゼリー	油 ごま	793	25.8	24.7	2.3
24火	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 こまつなのソテー	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 こまつな トマト ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく エリンギ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 マカロニ 米粉 砂糖 黒豆きなこクリーム	油 バター オリーブオイル	808	31.2	29.8	3.4
25水	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 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ほうれんそう にんにく しょうが たけのこ たんぱく かんぴょう はくさいキムチ 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	858	26.6	27.7	3.0
26木	🍷学校給食週間市内共通献立🍷 キャラットパン 牛乳 さけのマスタートクリームソース 千葉にんじんと豆のポトフ こまつなごまマリネ	さけ 豆乳 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん とうもろこし しめじ えだまめ	キャラットパン 砂糖 米粉 じゃがいも でん粉	油 ごま	814	36.8	29.0	3.7
27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 こまつな	たまねぎ ほうれんそう ねぎ とうもろこし 干ししいたけ えのきたけ	米 砂糖 焼きふ しらたき	ごま油 ごま	832	36.6	24.9	2.8
30月	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 こまつな	たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ	米 玄米 砂糖 パン粉	油 ごま油 アーモンド	851	30.2	39.3	3.1
31火	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 かん詰 パイナップル レモン果汁	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	821	30.7	28.0	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	826	31.8 (15.4%)	27.0 (29.4%)	2.9
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g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	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)