

# 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6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水	🍷伝統料理(正月料理)を味わう献立🍷 ごはん 牛乳 松風焼き 雑煮 りんごきんとん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ りんご缶 たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが	米 さつまいも もち 砂糖 パン粉	油 ごま	796	31.1	16.5	2.1	
11木	キャロットパン 牛乳 カレーうどん ささみのから揚げレモンソースかけ 油揚げのからし和え	豚肉 鶏肉 油揚げ なた	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ レモン果汁 キャベツ もやし しょうが しょうが	キャロットパン うどん 砂糖 米粉 でん粉	油 ごま	791	41.4	26.9	3.4	
12金	麦ごはん 牛乳 あじのさんが焼き すき焼き煮 シャキシャキ和え	豚肉 あじ たら 焼き豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ えのきたけ ねぎ れんこん ごぼう とうもろこし キャベツ しょうが たけのこ	麦 米 しらたき 油ふ 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	787	34.8	21.8	3.0	
15月	🍷受験生応援献立🍷 かつ丼(ごはん とんかつ かつ丼の具) 牛乳 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 卵 凍り豆腐 さつ揚げ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ えのきたけ グリーンピース ごぼう	米 しらたき こんにゃく 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	812	31.7	25.7	2.3	
16火	スパイシーピラフ 牛乳 鶏肉のバジル焼き ツナチーズポテト アーモンド小魚	豚肉 鶏肉 ベーコン まぐろ 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン バジル パセリ	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし レモン果汁 かんぴょう	米 玄米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油 アーモンド バター	834	38.2	35.4	2.7	
17水	ごはん 牛乳 さばの甘酢あんかけ 水炊き ほうれん草のおひたし	鶏肉 さば 豆腐	牛乳	にんじん みずな ほうれんそう	えのきたけ はくさい にんにく しょうが もやし たまねぎ しめじ 切干しいたけ ねぎ	米 はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	856	34.6	31.3	2.7	
18木	ごはん スティック納豆 牛乳 信田煮 さつまい ピリ辛こんにゃく	鶏肉 豚肉 卵 かつお節 豆腐 油揚げ さつ揚げ 納豆	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たけのこ たまねぎ れんこん	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 ごま油	799	29.4	24.8	2.5	
19金	やきそばパン(コッペパン ソース焼きそば) 牛乳 五目中華スープ 杏仁ポンチ	鶏肉 豚肉 かつお節 うずら卵	牛乳 わかめ あおさ	にんじん こまつな 青ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ はくさい たけのこ しょうが みかん缶 りんご缶 バイン缶 黄桃缶	コッペパン 中華めん 豆乳ゼリー	油 ごま油 ごま	796	30.1	32.0	3.4	
22月	ごはん 牛乳 春巻き 豆腐のカレーそぼろ煮 中華和え	豚肉 大豆	牛乳	にんじん なら こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ かんぴょう もやし きくらげ とうもろこし キャベツ	米 はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	850	29.1	25.5	2.8	
23火	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 豆腐グラタン 米粉マカロニのミネストローネ キャロットラペ	豚肉 白いんげん豆 豆腐 たら ほうたて	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく セロリ キャベツ 干しぶどう レモン果汁 とうもろこし	食パン 小麦粉 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖 りんごジャム	油 オリーブ油 バター	790	31.0	22.2	3.0	
24水	🍷学校給食週間特別メニュー🍷 ごはん ひじき入りそぼろ 牛乳 かまぼこのキャロットあげ 冬野菜の筑前煮	鶏肉 豚肉 うずら卵 かまぼこ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ だいこん れんこん しょうが えだまめ とうもろこし	米 さといも 砂糖 小麦粉 でん粉 こんにゃく	油 ごま	864	34.2	29.4	2.4	
25木	そばめし 牛乳 ししゃものスパイス揚げ(2尾) 小松菜のチャプチェ 豆乳ドーナツ	豚肉 豚肉 鶏肉 卵 かつお節 かまぼこ	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが エリンギ かんぴょう とうもろこし	米 玄米 はるさめ 小麦粉 でん粉 たけのこ 砂糖 豆乳ドーナツ	油 ごま油 ごま	846	31.0	30.2	3.3	
26金	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き かきたまみそ汁 のりごま和え	鶏肉 ぶり 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ もやし しょうが 切干しいたけ	米 麦 さといも 砂糖	ごま ごま油	816	38.8	26.3	2.4	
29月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) キムチチゲ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん なら 赤ピーマン 青ピーマン	にんにく しょうが だいこん はくさい えのきたけ はくさいキムチ もやし たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 はるさめ でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま カシューナッツ	873	34.4	28.8	3.0	
30火	ミートボールハヤシ(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ ぼんかん	豚肉 鶏肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ りんご缶 しょうが にんにく エリンギ ぼんかん	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	845	35.7	23.9	2.4	
31水	セルフクロックパン (薄切り食パン クロケットのソースかけ) 牛乳 じゃがいもと豆のクリーム煮 海そうの和え物 小袋塩ドレッシング	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 海そうミックス	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ エリンギ とうもろこし はくさい もやし	食パン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 塩ドレッシング	837	31.2	29.8	3.3	
								平均栄養量	825	33.5 (16.2%)	26.9 (29.3%)	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。

・スティック納豆、豆乳ドーナツは学配です。

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	千葉県、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	青ピーマン	茨城県、宮崎県	茨城県、宮崎県
牛乳	千葉県	千葉県	ほうれんそう	千葉県、千葉県、北海道	千葉県、千葉県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	ねぎ	千葉県、山形県、青森県	千葉県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	にら	茨城県、栃木県	茨城県、栃木県
きゅうり	群馬県	—	キャベツ	千葉県、千葉県、群馬県	千葉県、千葉県、愛知県
にんじん	千葉県、千葉県、北海道	千葉県	パセリ	千葉県	—
こまつな	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、長野県、北海道	茨城県
たまねぎ	北海道	千葉県	いよかん	—	愛媛県
だいこん	千葉県、千葉県、神奈川県	千葉県	りんご	青森県	—
もやし	栃木県	栃木県	みかん	愛媛県	—
			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)