

学校給食献立予定表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和7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)	
7火	セルフサンド (コッペパン背割り 焼きそば) 牛乳 たららのオーロラソースかけ 野菜の中華ごま和え	豚肉 たら かつお節	牛乳 あおさ いわし粉	にんじん こまつな 青ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが	もやし 切干しだいこん にんにく ねぎ	コッペパン 中華めん 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油 マヨネーズ	824	36.9	30.7	3.4
8水	◀伝統料理(正月料理)を味わう献立▶ ごはん 牛乳 松風焼き 白玉雑煮 さつまいもとりごのきんとん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう えのきたけ たまねぎ 干ししいたけ	だいこん かぶ ねぎ りんご缶 しょうが	米 パン粉 さつまいも もち 砂糖 こんにやく	油 ごま	789	28.9	17.3	1.9
9木	ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ 肉じゃが のり和え	あじ 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ 切干しだいこん	もやし	米 砂糖 じゃがいも しらたき パン粉	油	804	31.8	18.9	2.3
10金	🌿都賀中学校 職場体験献立🌿 チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 チーズオムレツ みかん	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ しょうが	みかん にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	831	27.1	22.8	2.2
14火	◀伝統料理を味わう献立～小正月～▶ ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ のっぺい汁 あずき白玉	さば 鶏肉 豆腐 あずき	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう	だいこん	米 さといも こんにやく もち 砂糖 でん粉	油	873	31.1	24.5	2.2
15水	肉みそライス(麦ごはん) 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 香味和え	豚肉 大豆 かまぼこ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ にんにく	もやし たけのこ ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	809	30.5	26.0	2.5
16木	キャロットパン 牛乳 ほうれん草グラタン ミートボールと大豆のトマト煮 わかめの和えもの	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ	ほうれんそう にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ しょうが	セロリ えだまめ もやし	キャロットパン 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 ごま ごま油	827	31.2	32.8	3.4
17金	中華炊き込みごはん 牛乳 野菜コロッケのソースかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め ▶はちみつレモンゼリー	豚肉 焼き豚 ひよこ豆 えび 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ 干ししいたけ しょうが	えだまめ たまねぎ とうもろこし にんにく	米 玄米 ゼリー じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油 マーガリン	869	31.1	25.7	3.2
20月	❄️冬の味覚を味わう献立❄️ ごはん 牛乳 かけ揚げ 鶏すき焼き煮 切干大根のピリ辛和え	鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん こまつな しゅんぎく	たまねぎ えのきたけ とうもろこし ねぎ	はくさい 切干しだいこん ごぼう	米 しらたき 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	789	26.5	25.7	2.0
21火	セルフサンド (薄切り食パン ハンバーグのトマトソースかけ) 牛乳 野菜のスープ煮 ▶フルーツボンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ りんご缶	はくさい 黄桃缶 ナタデココ	食パン じゃがいも ゼリー 砂糖 でん粉	油	817	33.3	29.4	3.3
22水	ごはん 牛乳 あじのみそ揚げ玉フライ 3種のいものごま汁 鶏肉と昆布の炒り煮	あじ 豚肉 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん	ごぼう	米 じゃがいも 砂糖 さといも 小麦粉 しらたき こんにやく	油 ごま	828	32.0	26.2	2.8
23木	ごはん 牛乳 ししゃものスパイシー揚げ(2尾) 麻婆豆腐 こまつなと鶏肉の黒酢炒め	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな にら	たまねぎ しめじ にんにく	たけのこ しょうが	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	863	34.7	29.3	3.0
24金	🍷学校給食週間 特別メニュー🍷 ごはん 牛乳 さばのうま味焼き すいとん汁 野菜のにんじんドレッシングあえ いよかんゼリー	さば 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	ごぼう えのきたけ 切干しだいこん とうもろこし	はくさい キャベツ にんにく レモン果汁	米 砂糖 ゼリー すいとん	油	848	35.2	25.7	2.3
27月	🍷北海道の郷土料理🍷 ごはん 牛乳 ザンギ 石狩汁 コーンポテト	鶏肉 さけ ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ いわし粉	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	しめじ ねぎ しょうが	米 でん粉 米粉 こんにやく じゃがいも	油 バター	789	38.6	20.4	2.8
28火	🍷リクエストメニュー🍷 ごはん 牛乳 ▶棒ぎょうざ トック入りわかめスープ ▶キムタク炒め	豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	たけのこ ねぎ キャベツ 切干しだいこん にんにく	はくさい はくさいキムチ たくあん漬 しょうが	米 小麦粉 韓国もち 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	795	28.8	20.0	2.7
29水	🍷昭和40年ごろの給食🍷 コッペパン 牛乳 ココア牛乳の素 メルルーサフライのソースかけ カレーシチュー 春雨和え	メルルーサ 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	もやし にんにく	コッペパン 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも はるさめ ココア牛乳の素	油 ごま ごま油	813	35.5	25.8	3.4
30木	🍷ヨーロッパで親しまれている料理🍷 パエリア 牛乳 チキンかつ タルタルソース 野菜とアーモンドのドレッシング和え ヨーグルト	ベーコン 鶏肉 えび いか あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト こまつな 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	エリンギ とうもろこし にんにく	米 玄米 砂糖 パン粉	イタリアンドレッシング オリーブ油 油 アーモンド タルタルソース	815	36.4	29.7	2.3
31金	🍷アメリカ料理🍷 セルフサンド (コッペパン背割り スラッピージョー) 牛乳 オムレツ クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン あさり 卵 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ	エリンギ とうもろこし しょうが	コッペパン でん粉 じゃがいも 米粉 砂糖	油	780	39.1	29.3	3.5

- ・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。
- ・はちみつレモンゼリー、いよかんゼリー、ヨーグルトは学配です。
- ・🍷はリクエスト献立です。

平均栄養量	820	32.7 (16.0%)	25.6 (28.1%)	2.7
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 (小麦粉)	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県、長野県、北海道	茨城県
	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	きゆり	千葉県	—
	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、神奈川県、青森県、北海道	千葉県、神奈川県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、山形県、青森県、北海道	千葉県、茨城県
	千葉県、山形県、岩手県、青森県、北海道	青森県	きゃべつ	千葉市、群馬県	千葉県、愛知県
豚肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	たまねぎ	北海道	北海道
	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市、北海道	千葉市	セロリ	長野県、愛知県	静岡県、愛知県
	千葉市、千葉県、群馬県	千葉市	じゃがいも	北海道	北海道
ほうれんそう	千葉県、千葉県、群馬県	千葉県	かぶ	千葉県	千葉県
	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	みかん	千葉県	千葉県
こまつな	千葉市	千葉市	りんご	和歌山県	静岡県、愛媛県
	千葉県	千葉県	いよかん	長野県、山形県、青森県	—
ピーマン	茨城県、宮城県	宮城県	いよかん	—	愛媛県
赤ピーマン	高知県	—	いよかん	—	—

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27日(月)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17日(月)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)