

# 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8年1月分

—Aコース—

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量	
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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
7	水	行事食にちなんだ献立～お正月～							794 29.7 22.4 2.4
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		松風焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	ごま	
		沢煮椀	豚肉 豆腐		にんじん こまつな	切干しだいこん しめじ ねぎ ごぼう	しらたき	ごま油	
		さつまいもきんとん				りんご缶	さつまいも 砂糖		
		黒豆	黒豆			砂糖			
8	木	里芋ごはん	鶏肉 油揚げ	いわし粉	にんじん	しめじ えだまめ	米 玄米 砂糖 さといも	油 ごま	811 31.6 32.2 2.7
		牛乳		牛乳					
		あじフライのソースかけ	あじ				パン粉 小麦粉	油	
		手作りオニオンドレッシングあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	砂糖	油	
9	金	ごはん					米		793 28.1 21.1 2.7
		マーボー丼の具	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		牛乳		牛乳					
		いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油	
		バンサンスー			ほうれんそう にんじん	もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
13	火	ごはん					米		849 29.0 28.9 2.8
		牛乳		牛乳					
		いわしのさんがフライ	いわし たら		しそ	ねぎ しょうが	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	オリーブ油 油	
		白玉雑煮	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ かぶ ねぎ ごぼう	こんにゃく もち	油	
		鶏肉と昆布の炒り煮	鶏肉	こんぶ	にんじん こまつな		しらたき 砂糖	油 ごま	
14	水	ごはん					米		794 37.5 22.4 2.6
		牛乳		牛乳					
		焼きししゃも（2尾）		ししゃも					
		仙台麩とじゃがいもの煮物	豚肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ	しらたき じゃがいも 砂糖 油ふ	油	
		豚肉とごぼうの甘辛いため	豚肉		にんじん	ごぼう ねぎ	しらたき 砂糖	ごま油 ごま	
15	木	都賀中学校職場体験献立							838 36.8 21.2 2.1
		麦ごはん					米 麦		
		牛乳		牛乳					
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉 米粉	油	
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ ごぼう	さといも	油	
		みかんゼリーポンチ				みかん果汁 夏みかん缶 黄桃缶 りんご缶 レモン果汁	砂糖		
16	金	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	818 35.8 31.8 3.5
		ハンバーグのマスタードソースかけ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油	
		牛乳		牛乳					
		コーンシチュー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳		にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ	米粉 じゃがいも	マーガリン	
		野菜のイタリアンドレッシングあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし		イタリアン ドレッシング	
19	月	ごはん					米		831 31.9 27.2 2.8
		牛乳		牛乳					
		かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	
		豚肉と大根の煮物	豚肉 凍り豆腐		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん	こんにゃく 砂糖 さといも	油	
		ごまみそあえ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
20	火	埼玉県の郷土料理							816 32.2 25.4 3.4
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		さばのみそ煮	さば			だいこん 干しいたけ しめじ ねぎ	砂糖		
		つみっこ	鶏肉 油揚げ	いわし粉	にんじん こまつな	にんにく たけのこ キャベツ	こんにゃく じゃがいも すいとん	油	
		キャベツと春雨のいため物	豚肉		にんじん こまつな		砂糖 はるさめ	ごま油	
21	水	大豆とじゃこのごはん	鶏肉 油揚げ 大豆	こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん	干しいたけ えのきたけ ごぼう	米 玄米 こんにゃく 砂糖	油	789 29.1 26.3 2.8
		牛乳		牛乳					
		コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油	
		のりあえ		のり	こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖		
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量	
			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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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	
22	木	キャロットパン		脱脂粉乳	にんじん		小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	846 38.6 31.3 3.4
		牛乳		牛乳					
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
		鶏肉のトマト煮	鶏肉 白いんげん豆 大豆		にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが しめじ	砂糖 ジャがいも	油	
		わかめのあえ物		わかめ	にんじん	キャベツ もやし		塩ドレッシング ごま	
23	金	ごはん					米		813 41.7 25.0 2.8
		牛乳		牛乳					
		たらの野菜あんかけ	たら		にんじん	えのきたけ ねぎ	砂糖 でん粉	油	
		キャベツたっぷりごま豚汁	豚肉 油揚げ	いわし粉	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ ねぎ	ジャがいも	ごま油 ごま	
		たまご入りにんじんそぼろ	鶏肉 卵		にんじん	しょうが	砂糖	油	
26	月	冬の味覚を味わう献立							790 26.7 25.6 2.3
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		冬野菜の筑前煮	鶏肉 生揚げ うずら卵		にんじん ほうれんそう	ごぼう 干ししいたけ れんこん だいこん	さといも 砂糖	油	
		なめたけあえ			こまつな にんじん	はくさい えのきたけ	砂糖 水あめ		
27	火	学校給食週間特別メニュー							814 34.4 22.5 2.8
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		ぶりの甘酢あんかけ	ぶり			ねぎ	砂糖 でん粉	油	
		ちばっこきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう 干ししいたけ	しらたき 砂糖	ごま油	
		雪見汁	生揚げ		にんじん こまつな	だいこん れんこん しめじ			
28	水	いよかんゼリー				いよかん果汁	砂糖		803 35.5 31.9 3.0
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		
		牛乳		牛乳					
		厚焼き卵	卵				砂糖	油	
		煮込みうどん	鶏肉 かまぼこ	いわし粉 こんぶ	にんじん だいこん葉	だいこん はくさい しめじ ねぎ	砂糖 うどん		
29	木	生揚げと豚肉のごまみそいため	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ	砂糖 でん粉	ごま	801 29.6 24.5 2.3
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でん粉 小麦粉	油 ごま油	
		白菜の中華スープ	鶏肉	わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく はくさい とうもろこし	砂糖 はるさめ	油 ごま油	
30	金	デジプルコギ	豚肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ 干ししいたけ もやし	砂糖 でん粉	油 ごま油	815 26.1 21.4 2.0
		麦ごはん					米 麦		
		チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	ジャがいも	油	
		牛乳		牛乳					
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		みかん				みかん			

- ・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、いよかんゼリーは学配です。
- ・主な材料名を掲載しています。食物アレルギーに関する食品は、該当者に配付している詳細な献立表でご確認ください。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	813
たんぱく質(g)	13～20%	32.6(16.0%)
脂質(g)	20～30%	25.9(28.7%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

種 類	産 地		種 類	産 地	
	1 1 月（実施）	1 月（予定）		1 1 月（実施）	1 月（予定）
米	千葉市	千葉県	だいこん	千葉県、青森県	千葉県、神奈川県
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	ねぎ	青森県、茨城県、宮城県、山形県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	きゃべつ	千葉市、千葉県、群馬県	千葉県、愛知県
豚肉	千葉県、岩手県、青森県、北海道、群馬県、鹿児島県、茨城県	青森県	たまねぎ	北海道	北海道
鶏肉	岩手県	千葉県、岩手県	もやし	栃木県	栃木県
鶏卵	－	千葉県	かぶ	－	千葉県
にんじん	千葉市、北海道	千葉市、千葉県	ジャがいも	北海道	北海道
ほうれんそう	千葉県、群馬県	千葉市、千葉県	さつまいも	茨城県	千葉県
にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県	ごぼう	－	青森県
こまつな	千葉市	千葉市	セロリ	長野県	愛知県
ピーマン	茨城県、宮崎県	－	きゅうり	群馬県	宮崎県
はくさい	茨城県、長野県、群馬県	千葉県、茨城県	大豆もやし	福島県	－
チンゲンサイ	－	千葉県	みかん	愛媛県	静岡県、愛媛県、和歌山県
			りんご	青森県、山形県、福島県、長野県	青森県
			いよかん	－	愛媛県

1月26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16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）