

学校給食献立表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和8年2月分

—Aコース—

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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	
			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	
2	月	行事食にちなんだ献立～節分～						
		麦ごはん					米 麦	
		豚肉		にんじん 赤ピーマン こまつな にら	たまねぎ シメジ えのきたけ もやし にんにく しょうが		砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま油
		牛乳	牛乳				パン粉 小麦粉	油
		いわしの青のりフライ	いわし	あおさ			砂糖	
3	火	きなこ大豆	大豆 きな粉					
		ごはん					米	
		牛乳	牛乳		たまねぎ ねぎ しょうが にんにく		パン粉 でん粉 砂糖	ごま油
		鶏つくねのねぎソースかけ	鶏肉	にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ねぎ		じゃがいも こんにゃく	
		大根と生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ	のり	キャベツ もやし しょうが		砂糖	ごま油 ごま
4	水	のりごまあえ						
		ごはん					米	
		牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ		小麦粉 はるさめ でん粉 砂糖	油
		春巻き		にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ はくさい 干しこいたけ たけのこ		砂糖 でん粉	油 ごま油
		中華旨煮	豚肉 生揚げ なると うずら卵		いよかん			
5	木	いよかん						
		まごわやさしい献立						
		ごはん					米	
		牛乳	牛乳				でん粉	
		ししゃもの唐揚げ(2尾)	ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ		じゃがいも しらたき 砂糖	油
6	金	じゃがいもと凍り豆腐の煮物	豚肉 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ	砂糖	油 ごま油
		わかめのあえ物	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが			
		ごはん					米	
		牛乳	牛乳				パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	
		いかのチリソースフライ	いか		たまねぎ ねぎ にんにく しょうが		油	
9	月	辛み豆腐汁	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	にんじん にら	たまねぎ はくさい		ごま油	
		鶏肉とじゃがいものいため煮	鶏肉	にんじん	しょうが たまねぎ		じゃがいも 砂糖	
		ごはん					油 ごま	
		牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ			
		豆腐ハンバーグの野菜あんかけ	鶏肉 豆腐		たまねぎ えのきたけ ねぎ		砂糖 でん粉	
10	火	白玉みそ汁	鶏肉 油揚げ	にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい		もち	
		春雨のあえ物		にんじん こまつな	もやし とうもろこし		はるさめ 砂糖	
		チャーハン	豚肉 かまぼこ 卵	にんじん	たまねぎ ねぎ		米 玄米	
		牛乳	牛乳		たまねぎ しょうが		小麦粉 パン粉 でん粉	
		しゅうまい(2個)	豚肉		にんじん こまつな	にんにく もやし エリンギ	油	
12	木	こまつのオイスターソースいため	鶏肉 生揚げ	かたくちいわし あおのり	にんじん こまつな	にんにく もやし エリンギ	砂糖	ごま
		大豆入り小魚	大豆					
		リクエスト給食「揚げパン」「コーンスープ」「はちみフレモンゼリー」						
		ココア揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン 油
		牛乳		牛乳				
13	金	コーンスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ		
		じゃがいものマスタードソースいため	ワインナー		にんじん 赤ピーマン	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ
		はちみフレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ 水あめ	
		ごはん					米	
		牛乳					砂糖	
16	月	厚焼き卵	卵	牛乳	にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ		
		肉豆腐	豚肉 焼き豆腐		にんじん こまつな	切干だいこん もやし	しらたき 砂糖	
		ごまあえ					砂糖	ごま
		リクエスト給食「ABCスープ」						
		薄切り食パン	豚肉 鶏肉	脱脂粉乳		たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖	マーガリン 油
		ハンバーグ						
		牛乳		牛乳				
		ABCスープ	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	マカロニ ジャガイモ	
		ひじきと枝豆のマリネ		ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	油 ごま

日曜	献立名	主な材料名						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		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			
		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		
17 火	リクエスト給食「キムタクいため」								
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳			でん粉 砂糖	油	785	
	いわしの甘辛揚げ 呉汁	いわし 油揚げ 大豆 豆乳		にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ 切干しだいこん もやし はくさいキムチ たくあん漬 しょうが にんにく	じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	34.7 25.8 2.9	
18 水	ごはん					米		786	
	牛乳		牛乳			小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油	26.4	
	棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	油 塩ドレッシング ごま	25.0 2.7	
	じゃがいものピリ辛煮 もやしの中華あえ	鶏肉 生揚げ		にんじん こまつな にんじん	にんにく たまねぎ もやし えだまめ とうもろこし				
19 木	カラフルピラフ	鶏肉 あさり		にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ	米 玄米	油	792	
	牛乳		牛乳			じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	マーガリン	29.4	
	野菜コロッケのソースかけ			にんじん さやいんげん にんじん 青ピーマン	たまねぎ とうもろこし エリンギ しょうが にんにく	砂糖	油	25.1	
	ポークチャップ ヨーグルト	豚肉	ヨーグルト			砂糖		2.7	
20 金	リクエスト給食「豚肉のしょうがいため」								
	ごはん					米		788	
	牛乳		牛乳			じゃがいも さつまいも さといも しらたき 砂糖	ごま油 ごま	33.2	
	さばの文化干し 3種のいものごま汁 豚肉のしょうがいため	さば 鶏肉 豚肉		にんじん だいこん葉 にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ		油	28.5 2.7	
花見川中学校職場体験献立									
24 火	テーブルロール チョコクリーム 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	862	
	たらのオーロラソースかけ 冬の野菜たっぷりクリーム煮 こまつなとたまごのいため物	たら 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ はくさい だいこん エリンギ しめじ とうもろこし	でん粉 砂糖 米粉 じゃがいも でん粉	油 マヨネーズ 油	35.4 32.8 3.4	
	麦ごはん キーマカレー	豚肉 大豆 レンズ豆		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	油	816 28.6	
	牛乳 キャベツの手作りドレッシングあえ はっさく		牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし はっさく	砂糖	ごま ごま油 油	20.7 2.1	
高知県の郷土料理									
26 木	ごはん かつおのメンチカツ しょうが入り鶏だんご汁 ぐる煮	牛乳	牛乳		たまねぎ しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ごぼう 干しがいたけ だいこん	パン粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 さつまいも さといも こんにゃく 砂糖	油	787 31.3 25.0 2.9	
	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 オムレツ チリコンカン ブロッコリーの香味あえ	卵 豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳		りんご	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 水あめ 砂糖	マーガリン 油 油	831 35.7 25.6 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、ヨーグルトは学配です。 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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	830 31.8(15.8%) 20~30% 2.5g未満 803 31.8(15.8%) 26.9(30.2%) 2.8	

種類	産地		種類	産地	
	12月(実施)	2月(予定)		12月(実施)	2月(予定)
米	千葉市	千葉県	ごぼう	一	青森県
パン(小麦粉)	千葉県、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	だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県
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	青森県、岩手県、鹿児島県、群馬県	青森県	きゃべつ	千葉市、愛知県	愛知県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	たまねぎ	北海道	北海道
鶏卵	千葉県	一	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	千葉市	じゃがいも	北海道	北海道、鹿児島県、長崎県
ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉市、千葉県	さつまいも	千葉県	一
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、栃木県、茨城県	青ピーマン	茨城県	茨城県、宮崎県
こまつな	千葉市	千葉市	赤ピーマン	一	高知県
セロリ	静岡県、愛知県	愛知県	みかん	和歌山県	一
はくさい	茨城県	千葉県、茨城県	りんご	長野県、青森県	一
			いよかん	一	愛媛県、和歌山県
			はっさく	一	広島県、愛媛県、和歌山県

2月25日(水)は、給食費等の第8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、3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)