

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2月分

— B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	油脂		
2	月	ごはん 牛乳 鶏つくねのねぎソースかけ 大根と生揚げのみそ汁 のりごまあえ		牛乳			米		781 29.2 26.2 3.2	
					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	油		
		豚肉 生揚げ	いわし粉	のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま油 ごま		
		行事食にちなんだ献立～節分～								
3	火	麦ごはん ブルコギ丼の具 牛乳 いわしの青のリフライ きなこ大豆	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな にら	たまねぎ しめじ えのきたけ もやし にんにく しょうが	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま油	828 34.4 22.4 1.9	
							パン粉 小麦粉	油		
			いわし	あおさ			砂糖			
		大豆 きな粉								
		行事食にちなんだ献立～節分～								
4	水	チャーハン 牛乳 しゅうまい（2個） こまつなオイスターソースいため 大豆入り小魚	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	米 玄米	油	809 36.2 31.0 3.0	
						たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉	油		
		豚肉 生揚げ			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	かたくちいわし あおのり						
		リクエスト給食「豚肉のしょうがいため」								
5	木	ごはん 牛乳 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	牛乳			米		788 33.2 28.5 2.7	
			鶏肉		にんじん だいこん葉	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	じゃがいも さつまいも さといも	ごま油 ごま		
		豚肉			にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖	油		
		リクエスト給食「豚肉のしょうがいため」								
6	金	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		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	831 35.7 25.6 3.5	
				牛乳			砂糖 水あめ			
		卵					砂糖	油		
		豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆			にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖	油		
		ブロッコリーの香味あえ			プロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
9	月	高知県の郷土料理								
		ごはん 牛乳 かつおのメンチカツ しょうが入り鶏だんご汁 ぐる煮	かつお	牛乳			米		787 31.3 25.0 2.9	
			生揚げ 鶏肉		にんじん だいこん葉	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	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 油		
			鶏肉	いわし粉	にんじん	ごぼう 干しこいたけ だいこん				
		リクエスト給食「揚げパン」「コーンスープ」「はちみつレモンゼリー」								
10	火	ごはん 牛乳 春巻き 中華旨煮 いよかん		牛乳			米		795 26.8 27.5 2.4	
					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		
					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 いよかん	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		リクエスト給食「揚げパン」「コーンスープ」「はちみつレモンゼリー」								
11	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 肉豆腐 ごまあえ		牛乳			米		782 32.1 29.2 2.6	
		卵					砂糖	油		
		豚肉 烹き豆腐			にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油		
		ごまあえ			にんじん こまつな	切干したいこん もやし	砂糖	ごま		
12	金	リクエスト給食「揚げパン」「コーンスープ」「はちみつレモンゼリー」								
		ココア揚げパン 牛乳 コーンスープ じゃがいものマスタードソースいため はちみつレモンゼリー	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン 油	791 26.2 32.2 2.9	
				牛乳						
			鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ どうもろこし えだまめ たまねぎ	油			
			ワインナー			レモン果汁	じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ はちみつ 水あめ			
13	月	カラフルピラフ 牛乳 野菜コロッケのソースかけ ポークチャップ ヨーグルト	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ どうもろこし えだまめ	米 玄米	油	792 29.4 25.1 2.7	
					にんじん さやいんげん	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 マーガリン		
					にんじん 青ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油		
		リクエスト給食「揚げパン」「コーンスープ」「はちみつレモンゼリー」								

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	
17	火	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ じゃがいものピリ辛煮 もやしの中華あえ		牛乳			米	786 26.4 25.0 2.7
					にら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	
			豚肉		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ	ごま油 しらたき じゃがいも 砂糖	
		鶏肉 生揚げ			にんじん	もやし えだまめ とうもろこし	油 塩ドレッシング ごま	
18	水	リクエスト給食「キムタクいため」						785 34.7 25.8 2.9
		ごはん 牛乳 いわしの甘辛揚げ 呉汁 キムタクいため		牛乳			米	
			いわし		にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	
			油揚げ 大豆 豆乳		にんじん ほうれんそう	切干だいこん もやし はくさいキムチ たくあん漬 しょうが にんにく	砂糖 でん粉	
			豚肉				油	
19	木	リクエスト給食「ABCスープ」						841 35.9 33.4 3.5
		薄切り食パン ハンバーグ 牛乳 ABCスープ ひじきと枝豆のマリネ	豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳		たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖	
							マーガリン 油	
			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 じゃがいも	
				ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	油 砂糖 油 ごま	
20	金	まごわやさしい献立						784 34.2 26.4 2.9
		ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) じゃがいもと凍り豆腐の煮物 わかめのあえ物		牛乳 ししゃも			米	
			豚肉 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉 じゃがいも しらたき 砂糖	
				わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが	砂糖 油 ごま ごま油	
24	火	麦ごはん キーマカレー 牛乳 キャベツの手作りドレッシングあえ はっさく	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	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 20.7 2.1
					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	
25	水	花見川中学校職場体験献立						862 35.4 32.8 3.4
		テーブルロール チョコクリーム 牛乳 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		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉 砂糖 水あめ	
			たら		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん	でん粉 砂糖 米粉 じゃがいも でん粉	
		鶏肉 豚肉 白いんげん豆		牛乳	こまつな	エリンギ しめじ とうもろこし	油 油	
		卵						
26	木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 白玉みそ汁 春雨のあえ物	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米	791 28.6 19.4 3.1
			鶏肉 油揚げ	いわし粉	にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい	砂糖 でん粉 もち はるさめ 砂糖	
					にんじん こまつな	もやし とうもろこし	ごま油 ごま	
27	金	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 辛み豆腐汁 鶏肉とじゃがいものいため煮	いか 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳		たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	米	810 33.7 28.2 3.1
					にんじん にら	たまねぎ はくさい	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	
					にんじん	しょうが たまねぎ	油 ごま油 じやがいも 砂糖	
・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)	830	
						たんぱく質(g)	31.8(15.8%)	
						脂質(g)	20~30%	
						食塩相当量(g)	2.5g未満 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)