

千葉市こてはし  
学校給食センター  
☎307-8740

— B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	
2 月	ごはん					米		781 29.2 26.2 3.2
	牛乳		牛乳					
	鶏つくねのねぎソースかけ	鶏肉			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	
	大根と生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ	いわし粉	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	
	のりごまあえ		のり	にんじん ほうれんそう	キャバツ もやし しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
3 火	行事食にちなんだ献立～節分～							828 34.4 22.4 1.9
	麦ごはん					米 麦		
	プルコギ丼の具	豚肉		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	砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
	いわしの青のりフライ	いわし	あおさ			パン粉 小麦粉	油	
	きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖		
4 水	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	油	809 36.2 31.0 3.0
	牛乳		牛乳					
	しゅうまい（２個）	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉		
	こまつなのオイスターソースいため	鶏肉 生揚げ		にんじん こまつな	にんにく もやし エリンギ		油	
	大豆入り小魚	大豆	かたくちいわし あおのり			砂糖	ごま	
5 木	リクエスト給食「豚肉のしょうがいため」							788 33.2 28.5 2.7
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	さばの文化干し	さば						
	３種のいものごま汁	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	
	豚肉のしょうがいため	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	
6 金	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	831 35.7 25.6 3.5
	りんごジャム				りんご	砂糖 水あめ		
	牛乳		牛乳					
	オムレツ	卵				砂糖	油	
	チリコンカン	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			ブロッコリー にんじん	キャバツ 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							787 31.3 25.0 2.9
	ごはん		牛乳			米		
	牛乳		牛乳					
	かつおのメンチカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	しょうが入り鶏だんご汁	生揚げ 鶏肉		にんじん だいこん葉	えのきたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	こんにゃく 砂糖 さつまいも	油	
	ぐる煮	鶏肉	いわし粉	にんじん	ごぼう 干しいたけ だいこん	さといも こんにゃく 砂糖		
10 火	ごはん					米		795 26.8 27.5 2.4
	牛乳		牛乳					
	春巻き			にんじん	キャバツ たまねぎ	小麦粉 はるさめ でん粉 砂糖	油	
	中華旨煮	豚肉 生揚げ なると うずら卵		にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ はくさい 干しいたけ たけのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	いよかん				いよかん			
12 木	ごはん					米		782 32.1 29.2 2.6
	牛乳		牛乳					
	厚焼き卵	卵				砂糖	油	
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐		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	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま	
13 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」							791 26.2 32.2 2.9
	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					
	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		油	
	じゃがいものマスタードソースいため	ウインナー		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	
	はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ 水あめ		
16 月	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 29.4 25.1 2.7
	牛乳		牛乳					
	野菜コロツケのソースかけ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 マーガリン	
	ポークチャップ	豚肉		にんじん 青ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	
	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	
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		786 26.4 25.0 2.7
		棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油	
		じゃがいものピリ辛煮	鶏肉 生揚げ		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	油	
		もやしの中華あえ		にんじん	もやし えだまめ とうもろこし		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		牛乳			米		
		いわしの甘辛揚げ	いわし			しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	油	
		呉汁	油揚げ 大豆 豆乳		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも こんにゃく		
		キムタクいため	豚肉	にんじん ほうれんそう	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	砂糖 でん粉	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		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		A B C 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 じゃがいも	油	
20	金	まごわやさしい献立							784 34.2 26.4 2.9
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ししゃもの唐揚げ（2尾）		ししゃも			でん粉	油	
		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	じゃがいも しらたき 砂糖	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	砂糖	ごま ごま油	
24	火	麦ごはん					米 麦		816 28.6 20.7 2.1
		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	じゃがいも	油	
		牛乳		牛乳					
		キャベツの手作りドレッシングあえ		こまつな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖	ごま ごま油 油		
		はっさく			はっさく				
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		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		チョコクリーム					小麦粉 砂糖 水あめ		
		牛乳		牛乳					
		たらのオーロラソースかけ	たら				でん粉 砂糖	油 マヨネーズ	
		冬の野菜たっぷりクリーム煮	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん	米粉 じゃがいも でん粉	油	
26	木	こまつなとたまごのいため物	卵		こまつな	エリンギ しめじ とうもろこし		油	791 28.6 19.4 3.1
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		豆腐ハンバーグの野菜あんかけ	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	砂糖 でん粉		
		白玉みそ汁	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	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	ごま油 ごま		
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		810 33.7 28.2 3.1
		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	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
		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	油 ごま		
・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	803
							たんぱく質(g)	13～20%	31.8(15.8%)
							脂質(g)	20～30%	26.9(30.2%)
							食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

種 類	産 地		種 類	産 地	
	1 2 月（実施）	2 月（予定）		1 2 月（実施）	2 月（予定）
米	千葉市	千葉県	ごぼう	－	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
			ねぎ	千葉県、青森県、山形県、茨城県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	きゃべつ	千葉市、愛知県	愛知県
豚肉	青森県、岩手県、鹿児島県、 群馬県	青森県	たまねぎ	北海道	北海道
			もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	じゃがいも	北海道	北海道、鹿児島県、長崎県
鶏卵	千葉県	－	さつまいも	千葉県	－
にんじん	千葉市	千葉市	青ピーマン	茨城県	茨城県、宮崎県
ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉市、千葉県	赤ピーマン	－	高知県
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、栃木県、茨城県	みかん	和歌山県	－
こまつな	千葉市	千葉市	りんご	長野県、青森県	－
セロリ	静岡県、愛知県	愛知県	いよかん	－	愛媛県、和歌山県
はくさい	茨城県	千葉県、茨城県	はっさく	－	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）