

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2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)
3月	麦ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 鶏だんごみそ汁 野菜ののり和え	さば 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 ごまつな	ごぼう ねぎ かんぴょう だいこん もやし たまねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 パン粉 でん粉	油	804	33.5	28.9	2.6
4火	節分にちなんだ献立 ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ 3種のいものみそ汁 大豆のしくれ煮	いわし 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	だいこん えだまめ しょうが	米 砂糖 パン粉 こんにやく じゃがいも さといも 小麦粉 さつまいも	油 ごま	814	33.2	24.8	2.6
5水	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン 鶏肉とうずら卵のケチャップ煮 いよかん	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ とうもろこし エリンギ いよかん	食パン マカロニ チョコクリーム 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	818	31.4	27.7	3.0
6木	ごはん にんじんとたっぷりキーマカレー 牛乳 ささみチーズフライ 米粉マカロニスープ	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	セロリ エリンギ にんにく	米 でん粉 米粉 マカロニ じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉	油	832	38.1	24.0	2.6
7金	セルフサンド (背割りコッペパン ウインナーのチリソースかけ) 牛乳 ケラムチャウダー オニオンドレッシング和え	ウインナー 鶏肉 あさり ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ しめじ もやし とうもろこし	コッペパン 砂糖 米粉 でん粉 じゃがいも	油 バター オニオンドレッシング	794	35.0	34.3	3.2
10月	世界の料理を味わう献立(韓国) 豚手もチヂミ(ごはん) 牛乳 春巻き 小松菜のチャプチェ	豚肉 生揚げ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ えのきたけ はくさい キムチ	米 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉	油 ごま油	834	29.1	25.7	2.6
12水	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き いも団子汁 にんじんと切干大根のピリ辛炒め	あじ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉 ごまつな	だいこん ねぎ えのきたけ 切干だいこん	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	790	36.9	21.1	2.8
13木	麦ごはん 牛乳 いかチヂミ 麻婆豆腐 パンサンスー	豚肉 大豆 豆腐 いか	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま	794	26.2	20.8	2.4
14金	ココア揚げパン 牛乳 ミートボールと大豆のトマト煮 フロッコリーとウインナーのソテー はちみつレモンゼリー	きな粉 大豆 ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト フロッコリー	セロリ しめじ たまねぎ とうもろこし	黒糖パン 砂糖 じゃがいも ゼリー でん粉	油 マヨネーズ	831	27.5	34.4	2.5
17月	愛知県の郷土料理 ごはん 牛乳 チキンみそかつ かしわのひきずり 生姜和え	鶏肉 焼き豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	干ししいたけ ねぎ えだまめ ごぼう 切干だいこん しょうが	米 米粉 でん粉 しらたき さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	852	35.9	28.2	2.6
18火	チャーハン 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) ひじきのカラフル和え ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 ひじき ヨーグルト ししゃも	にんじん 青ピーマン	たまねぎ とうもろこし ねぎ えだまめ	米 玄米 砂糖 でん粉	油 ごま油	786	32.2	31.0	2.3
19水	世界の料理を味わう献立(フランス) テーブルロール 牛乳 ミートオムレツ ポトフ チキンフリカッセ	卵 鶏肉 豚肉 ウインナー 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 しめじ にんにく キャベツ マッシュルーム	テーブルロール じゃがいも	油 バター	792	35.1	34.4	2.9
20木	ごはん 牛乳 かき揚げ じゃがいも五目煮 野菜のごま和え	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん しゅんぎく	たまねぎ もやし とうもろこし 切干だいこん えだまめ ごぼう	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	807	28.9	23.2	2.1
21金	黒糖パン 牛乳 さつまいもチップス カレーうどん 小松菜とコーンのソテー	豚肉 なると 油揚げ うずら卵 ベーコン	牛乳 いわし粉	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ しめじ とうもろこし	黒糖パン さつまいも うどん	油	819	32.1	30.7	3.0
25火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 みぞれ汁 ほうれんそうとえのきの和え物	さば 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 ほうれんそう	だいこん ねぎ 干ししいたけ えのきたけ	米 さといも でん粉 砂糖	油	795	30.4	27.8	2.9
26水	ごはん 牛乳のごまフライ いかの鶏肉中華スープ 白菜と肉団子の中華スープ じゃがいもの甘辛炒め	いか 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが 干ししいたけ はくさい ねぎ	米 はるさめ じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	795	29.0	23.7	2.5
27木	まごわやさしい献立 まごわやさしいごはん 牛乳 メンチカツ 小袋ソース にんじんしりしり フルーツミックスゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ 卵 豚肉	牛乳 ひじき ごま ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	干ししいたけ たまねぎ えだまめ	米 玄米 砂糖 さつまいも ゼリー パン粉 でん粉	油 ごま	817	30.2	27.6	2.9
28金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ぜんべい汁 キャベツのみそドレッシング和え	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉 ごまつな	えのきたけ ごぼう しめじ たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 砂糖 でん粉 じゃがいも かやくせんべい パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	794	29.2	22.3	2.6

- ・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、フルーツミックスゼリーは学配です。
- ・🍷がついているメニューはリクエスト給食です。

平均栄養量	809	31.9 (15.8%)	27.3 (30.4%)	2.7
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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	チンゲンサイ	—	茨城県
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	だいこん	千葉県	千葉県、神奈川県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、青森県	千葉県
豚肉	千葉県、岩手県、秋田県	青森県	きゃべつ	千葉県	愛知県
鶏肉	千葉県、埼玉県、岩手県、青森県	岩手県、青森県	たまねぎ	北海道	北海道
鶏卵	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉県	千葉県	パセリ	—	千葉県
ほうれんそう	千葉県	千葉県	じゃがいも	北海道	北海道、長崎県、鹿児島県
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、栃木県	さつまいも	千葉県	—
ごまつな	千葉県	千葉県	みかん	—	—
ピーマン	茨城県、宮崎県	茨城県、宮崎県	りんご	山形県	—
はくさい	茨城県	茨城県	いよかん	—	—
			いよかん	—	愛媛県
			デコポン	—	熊本県
			しらぬひ	—	愛媛県、和歌山県、熊本県

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



2月25日(火)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)