

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

令和7年1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)	
7火	▲伝統料理(正月料理)を味わう献立▲ ごはん 牛乳 松風焼き 白玉汁 さつまいものきんとん	鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ りんご 干しいたけ たまねぎ	ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが	米 パン粉 もち 砂糖 さといも でん粉 さつまいも	油 ごま	809	28.9	15.6	2.2
8水	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 かき揚げ 天つゆ もずくのみそ汁	鶏肉 レンズ豆 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん だいこん 葉 しゅんぎく	干しいたけ えのきたけ しょうが ごぼう	ねぎ たまねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	827	32.0	28.3	3.1
9木	●みんな大好き フルーツポンチ● セルブザンド(薄切り食パン) ハンバーグのバーベキューソースかけ) 牛乳 さといものシチュー フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ りんご ごぼう	しょうが エリンギ	食パン でん粉 砂糖 米粉マカロニ はちみつ 米粉 さといも ゼリー	バター	872	32.9	29.2	3.1
10金	カラフルピラフ 牛乳 チキンかつ じゃがいもとツナのソテー ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 卵 鶏肉 まぐろ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく エリンギ とうもろこし	たまねぎ えだまめ	米 玄米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	790	35.6	25.0	1.9
14火	ごはん 牛乳 あじフライ 鶏すき煮 ごまみそあえ	あじ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし	ねぎ しめじ もやし	米 パン粉 焼きふ 砂糖	油 ごま	885	35.8	28.1	2.2
15水	👩受検生応援献立👩 ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 スコッチエッグ 白菜のあえ物	卵 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 のり	にんじん	にんにく たまねぎ もやし	しょうが はくさい だいこん	米 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	813	29.5	20.1	2.4
16木	ごはん 牛乳 春巻き わかめスープ キムタクいため	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ たくあん漬 たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ しょうが にんにく 切干しだいこん はくさいキムチ	米 でん粉 はるさめ 小麦粉 韓国もち 砂糖	油 ごま油 ごま	795	28.7	22.7	2.7	
17金	❄️冬の味覚を味わう献立❄️ キャロットパン 牛乳 ほうれん草グラタン 冬野菜のポトフ いよかん	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	セロリ だいこん いよかん	たまねぎ はくさい	キャロットパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 でん粉	油	791	32.8	27.4	2.9
20月	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 野菜の卵いため ヨーグルトレーズン	鶏肉 卵 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ	えだまめ	米 玄米 こんにゃく 砂糖 ヨーグルトレーズン でん粉	油 ごま ごま油	798	34.5	32.7	2.2
21火	コッペパン りんごジャム 牛乳 チキンチーズ焼き 米粉マカロニのスープ アーモンドあえ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ もやし 切干しだいこん	キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも パン粉 米粉マカロニ 砂糖 りんごジャム	油 アーモンド	781	35.5	24.5	3.1
22水	麦ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら ごま豆乳スープ ごまつなのチャブチェ	かまぼこ 豚肉 生揚げ 大豆 豆乳	牛乳 あおさ	にんじん だいこん 葉 ごまつな	しょうが キャベツ たけのこ	にんにく えのきたけ 干しいたけ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	815	31.9	28.5	2.5
23木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ウインナーの卵巻き カレーうどん じゃがいもとベーコンのソテー	ウインナー 卵 鶏肉 ベーコン なると 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 いわし粉	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ ねぎ	しめじ とうもろこし	コッペパン うどん じゃがいも チョコクリーム	油	792	32.8	27.7	3.0
24金	🐟学校給食週間特別メニュー🐟 ごはん 牛乳 さばのうま味焼き すいとん汁 野菜のにんじんドレッシングあえ いよかんゼリー	さば 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな	切干しだいこん はくさい ねぎ レモン果汁 とうもろこし にんにく	ごぼう えのきたけ キャベツ	米 すいとん 砂糖 ゼリー	油	848	35.2	25.7	2.4
27月	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(2個) 大根のマーボー煮 ごまつなのオイスターソースいため	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にら ごまつな	しょうが ねぎ たけのこ もやし	にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし	米 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油	875	32.9	31.0	2.9
28火	ごはん 牛乳 ちぢみの甘辛たれかけ キムチスープ 春雨あえ	いか 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にら	だいこん たけのこ キャベツ はくさいキムチ きくらげ	切干しだいこん はくさいもやし とうもろこし えだまめ	米 小麦粉 砂糖 米粉 水あめ はるさめ	ごま油 ごま	780	25.7	24.8	2.4
29水	ごはん 牛乳 さばのレモン風味揚げ たまごスープ キャベツと生揚げのみそいため	さば 鶏肉 卵 生揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	レモン果汁 とうもろこし えのきたけ ねぎ キャベツ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	851	35.0	32.9	2.4
30木	コッペパン ミルククリーム 牛乳 オムレツ ブラウンシチュー ひじきのカラフルあえ	卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト さやいんげん ごまつな	にんにく エリンギ えだまめ	たまねぎ もやし しょうが	コッペパン じゃがいも 砂糖 ミルククリーム	油 ごま油 ごま ミルククリーム	825	33.2	33.8	3.4
31金	🍷梅森中学校職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ 豚汁 大根とわかめのあえ物	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが だいこん ねぎ とうもろこし	にんにく ごぼう もやし	米 でん粉 砂糖 米粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	832	33.1	29.8	3.0

・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。

平均栄養量	821	32.6 (15.9%)	27.1 (29.7%)	2.7
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

種類	産地		種類	産地	
	11月(実施)	1月(予定)		11月(実施)	1月(予定)
米	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県、長野県、北海道	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	きゅうり	千葉県	—
	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、神奈川県、青森県、北海道	千葉県、神奈川県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、山形県、青森県、北海道	千葉県、茨城県
	千葉県、山形県、岩手県、青森県、 北海道	青森県	きゃべつ	千葉市、群馬県	千葉県、愛知県
豚肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	たまねぎ	北海道	北海道
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	もやし	栃木県	栃木県
	千葉県、北海道	千葉県	セロリ	長野県、愛知県	静岡県、愛知県
にんじん	千葉県、北海道	千葉県	じゃがいも	北海道	北海道
ほうれんそう	千葉県、千葉県、群馬県	千葉県	かぶ	千葉県	千葉県
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	みかん	和歌山県	静岡県、愛媛県
ごまつな	千葉県	千葉県	りんご	長野県、山形県、青森県	—
ピーマン	茨城県、宮崎県	宮崎県	いよかん	—	愛媛県
赤ピーマン	高知県	—	—	—	—

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



1月27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)