

# 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

## — B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	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	
8 水	👩🏫 受験生応援献立 👩🏫 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	
9 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		
10 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	米 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	
14 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 りんご缶 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	
15 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	
16 木	🍓 みんな大好き フルーツポンチ 🍓 セルフサンド(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 りんご缶	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	
17 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 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	
20 月	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 えだまめ	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 米粉 はるさめ	ごま油 ごま	780	25.7	24.8	2.4	
21 火	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 しょうが	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	851	35.0	32.9	2.4	
22 水	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 こまつな	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	油 ごま油 ごま ミルククリーム	825	33.2	33.8	3.4	
23 木	🍗 精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 こまつな	しょうが だいこん ねぎ とうもろこし	にんにく たまねぎ 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	
24 金	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(2個) 大根のマーボー煮 こ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 こまつな	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	
27 月	🐟 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 野菜のにんじんだレッシングあえ 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 こまつな	切干しだいこん はくさい ねぎ レモン果汁 とうもろこし	ごぼう えのきたけ キャベツ にんにく	米 すいとん 砂糖 ゼリー	油	848	35.2	25.7	2.4	
28 火	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 こまつな	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	
29 水	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	豚肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん こまつな 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	
30 木	麦ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら ごま豆乳スープ こまつなのチャプチェ	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 こまつな	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	
31 金	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 こまつな 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	
									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

・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。

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	—
牛乳	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
豚肉	千葉県、山形県、岩手県、青森県、北海道	青森県	ねぎ	千葉県、山形県、青森県、北海道	千葉県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	キャベツ	千葉市、群馬県	千葉県、愛知県
にんじん	千葉市、北海道	千葉市	たまねぎ	北海道	北海道
ほうれんそう	千葉市、千葉県、群馬県	千葉市	もやし	栃木県	栃木県
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	セロリ	長野県、愛知県	静岡県、愛知県
こまつな	千葉市	千葉市	じゃがいも	北海道	北海道
ピーマン	茨城県、宮城県	宮城県	かぶ	千葉県	千葉県
赤ピーマン	高知県	—	みかん	和歌山県	静岡県、愛媛県
			りんご	長野県、山形県、青森県	—
			いよかん	—	愛媛県

給食で使っ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)