

# 学校給食献立予定表

## — 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 木	中華丼(麦ごはん) 牛乳 小あじの唐揚げ(2尾) みかん いもけんぴ	豚肉 あさり なると	牛乳 小あじ かたくちいわし	にんじん	しょうが はくさい 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ みかん	米 麦 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま油	824	36.5	21.0	2.3	
8 金	伝統料理を味わう献立～正月料理～ ごはん 牛乳 いなだの照り焼き 炒り鶏 小豆白玉	いなだ 鶏肉 あずき	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん れんこん	米 砂糖 こんにやく さといも 白玉もち		885	34.0	20.4	1.8	
12 火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 かれのいのオーロラソースかけ ポトフ ほうれん草のソテー	かれのい 豆乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	にんにく はくさい たまねぎ しめじ エリンギ だいこん	コッペパン チョコクリーム でん粉 砂糖 じゃがいも	油	816	36.4	30.6	3.9	
13 水	伝統料理を味わう献立～七草～ ごはん のりの佃煮 牛乳 松風焼き 七草汁 さつまいものきんとん	鶏肉 はんぺん 油揚げ	牛乳 のり	にんじん かぶ葉	えのきたけ 干しいたけ かぶ だいこん りんご しょうが ねぎ たまねぎ	米 砂糖 韓国もち さつまいも パン粉	ごま	804	31.4	16.6	3.5	
14 木	受験生応援献立 チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 とんかつ ひじきのゆずドレッシング和え	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ はくさい どうもろこし しめじ ゆず果汁	米 でん粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	862	29.8	23.9	3.0	
15 金	はちみつパン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ ブロッコリーのコンドレッシング和え	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく セロリ たまねぎ だいこん どうもろこし	米 砂糖 韓国もち さつまいも パン粉	油 バター コンドレッシング	854	32.1	30.7	3.7	
18 月	ごはん 牛乳 チヂミ 生揚げのキムチ煮 チャプチェ	鶏肉 生揚げ 豚肉 おから	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし だいこん はくさい はくさいキムチ ねぎ 干しいたけ	米 米粉 でん粉 はるさめ 砂糖	ごま油	867	32.0	23.1	2.7	
19 火	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) 飛鳥汁 五色なます	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん	はくさい ごぼう えのきたけ ゆず しょうが きくらげ だいこん きゅうり しめじ ゆず果汁	米 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油	832	31.4	28.9	2.8	
20 水	麦ごはん 牛乳 おからコロッケ 寄せ鍋煮 ゆかり和え	おから 豚肉 はんぺん いかつみれ いわしつみれ 焼き豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん しそ	はくさい ねぎ えのきたけ だいこん もやし どうもろこし 干しいたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき パン粉 小麦粉	油 ごま	814	29.8	21.5	2.9	
21 木	キャロットパン 牛乳 菜の花とさつま芋のかき揚げ 煮込みうどん 生揚げの肉みそ炒め アーモンド小魚	鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ 生揚げ	牛乳 こんぶ かたくちいわし	にんじん なばな	はくさい ねぎ たまねぎ	キャロットパン さつまいも 小麦粉 砂糖 うどん でん粉	油 ごま アーモンド	833	33.6	34.7	3.1	
22 金	ジャンバラヤ 牛乳 ポテトとベーコンのオムレツ コーンソテー ヨーグルト	ひよこ豆 豚肉 卵 ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうが たまねぎ どうもろこし しめじ	米 玄米 砂糖 じゃがいも	油	802	31.1	24.5	2.9	
25 月	学校給食週間市内共通献立 ごはん 昆布の佃煮 牛乳 さばのトマトソースかけ さつま汁 お米のムース	かつお節 さば 豚肉 油揚げ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ 煮干し	にんじん トマト こまつな	だいこん ごぼう ねぎ エリンギ たまねぎ	米 こんにやく さつまいも お米のムース	ごま油	865	32.8	28.5	2.8	
26 火	ぶどうパン 牛乳 えびかつ 冬野菜のクリーム煮 野菜とアーモンドのフレンチドレッシング和え	えび たら 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん はくさい キャベツ どうもろこし	ぶどうパン パン粉 米粉 小麦粉 でん粉	油 バター アーモンド フレンチドレッシング	815	33.7	32.4	3.3	
27 水	昆布とじゃこのごはん 牛乳 いわしの香味焼き 高野豆腐の五目みそ煮 豆乳プリン	鶏肉 豚肉 大豆 いわし 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	かんぴょう えだまめ しょうが たまねぎ	米 玄米 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにやく じゃがいも 豆乳プリン	油 ごま	832	37.2	26.3	3.2	
28 木	セルフサンド(コッペパンズ ハンバーグのトマトソースかけ スライスチーズ) 牛乳 米粉マカロニスープ ぼんかん	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん	セロリ たまねぎ どうもろこし キャベツ ぼんかん	コッペパン パン粉 米粉マカロニ	油	825	39.1	31.8	3.9	
29 金	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 れんこんのシャキシャキ和え	あじ 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	しょうが だいこん ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ キャベツ どうもろこし	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	油 ごま	815	33.8	24.2	3.3	
								平均栄養量	834	33.4 (16.0%)	26.2 (28.3%)	3.1
								基準量	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・お米のムース・豆乳プリンは学配です。

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



種類	産地		種類	産地	
	11・12月(実施)	1月(予定)		11・12月(実施)	1月(予定)
米	千葉市	千葉市	たまねぎ、じゃがいも	北海道	北海道
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	青ピーマン	茨城県	宮崎県
牛乳	千葉県	千葉県	ブロッコリー	千葉市、群馬県、愛媛県	—
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、岩手県、青森県、北海道	青森県	ねぎ	千葉市、千葉県、山形県、青森県	千葉県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	にら	茨城県、栃木県	栃木県
にんじん	千葉市、北海道	千葉市	キャベツ	千葉市、千葉県	千葉市、愛知県
こまつな	千葉市	千葉市	かぶ	—	千葉県
だいこん	千葉市、千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県	はくさい	茨城県	茨城県
ほうれん草	千葉市、千葉県	千葉市	ぼんかん	—	愛媛県
			りんご	長野県、秋田県、青森県	青森県
			みかん	静岡県、愛媛県	静岡県、愛媛県

※1月25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15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 245-5909)