

# 学校給食献立予定表

## — 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 木	伝統料理(正月料理)を味わう献立 ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 松風焼き すまし汁 白玉小豆	豆腐 あずき 鶏肉 卵	牛乳 あおさ のり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	だいこん しょうが えのきたけ ねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 パン粉 焼きふでん粉 もち 小麦粉 砂糖	ごま	809	30.1	13.9	2.8
8 金	セルフサンド (コッパパンズ メンチかつのソースかけ) 牛乳 さつまいもの米粉シチュー カラフルボンチ	鶏肉 白いんげん豆 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ とうもろこし パイン缶 りんご缶	コッパパン パン粉 でん粉 さつまいも 米粉 砂糖 ゼリー	油 バター	877	30.7	28.0	3.0
12 火	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ウインナーのたまご巻き 海そうの和え物	豚肉 卵 ウインナー	牛乳 わかめ 海そうミックス	にんじん 赤ピーマン	にんにく きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 バター 香味塩ドレッシング	828	26.6	25.1	3.9
13 水	厚切り食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 コーنگラタン 野菜スープ りんご	鶏肉 いとよりだい	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ りんご キャベツ しょうが えだまめ とうもろこし	食パン パン粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 小麦粉 でん粉	黒豆きなこクリーム 油 バター	811	29.2	29.1	3.5
14 木	受験生応援献立 たこ飯 牛乳 いなかのソースかけ 切干大根の甘酢和え ヨーグルト	油揚げ たこ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう しめじ えだまめ 切干しいたけ もやし	米 もち米 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油	818	34.3	23.2	3.6
15 金	ごはん 韓国のり 牛乳 いなかのチリソースフライ 韓国もちスープ 夏みかんの缶詰	鶏肉 いか	牛乳 のり わかめ	にんじん	干しいたけ とうもろこし ねぎ もやし たまねぎ 夏みかん缶 にんにく しょうが	米 砂糖 韓国もち パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	828	27.2	22.5	2.8
18 月	ごはん 牛乳 さばのオレンジ煮 豆腐となめこのみそ汁 豚肉とごぼうの甘辛炒め	油揚げ 豆腐 豚肉 さば	牛乳	にんじん だいこん葉	だいこん なめこ ねぎ ごぼう えだまめ オレンジ	米 しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま	817	31.7	28.1	2.6
19 火	麦ごはん 牛乳 野菜春巻き 八宝菜 レモンゼリーナタデココ	豚肉 鶏肉 いか なた 生揚げ えび うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ にんにく エリンギ たまねぎ ナタデココ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ ゼリー	油 ごま油	884	28.7	28.0	2.4
20 水	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ すき焼き煮 みかん	豚肉 焼き豆腐 あじ	牛乳	にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ みかん	米 しらたき 砂糖 でん粉	油	831	36.6	23.7	2.9
21 木	厚切り食パン いちごジャム 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ たまごスープ 野菜のコーンドレッシング和え	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	食パン いちごジャム パン粉 砂糖	油 コーンドレッシング	847	38.2	31.4	3.9
22 金	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 さつまいも お米のムース	豚肉 油揚げ さば かつお節	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ 煮干し	にんじん こまつな トマト	だいこん ごぼう エリンギ たまねぎ にんにく	米 砂糖 こんにゃく さつまいも お米のムース	油 ごま オリーブオイル	860	32.1	28.2	3.0
25 月	キャロットパン 牛乳 カレーコロッケ チリコンカン フルーツボンチ	豚肉 大豆	牛乳	パセリ にんじん トマト かぼちゃ	にんにく りんご缶 たまねぎ パイン缶 みかん缶	キャロットパン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 ゼリー でん粉	油	833	35.3	25.4	3.5
26 火	炊き込みピピンバ 牛乳 しゅうまい(2個) 野菜のナムル りんごタルト	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ えだまめ もやし とうもろこし	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 りんごタルト	ごま油 ごま ナムルドレッシング	831	30.3	27.6	3.3
27 水	テーブルロール 牛乳 チキンチーズ大葉フライ スパゲッティミートソース ぼんかん	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン しそ	しょうが にんにく セロリ エリンギ たまねぎ ぼんかん	テーブルロール スパゲッティ パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	839	38.5	27.5	3.4
28 木	ごはん 牛乳 いなだの照り焼き ごまみそ汁 筑前煮	豆腐 油揚げ 鶏肉 いなだ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ れんこん 干しいたけ	米 砂糖 じゃがいも さといも こんにゃく	油 ごま	845	34.3	26.8	2.6
29 金	ごはん わかめふりかけ 牛乳 チキンみそかつ けんちん汁 みかん	豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ あおさ	にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ みかん	米 こんにゃく でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉	油 ごま	834	33.7	27.4	2.7

・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、りんごタルトは学配です。

平均栄養量	837	32.3 (15.4%)	26.0 (28.0%)	3.1
基準量	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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	千葉県、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	千葉県、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	千葉県、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
ほうれんそう	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)