

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	親子どん(ごはん 親子煮) 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) わかめのおひたし	鶏肉 卵	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ えのきたけ しめじ もやし とうもろこし	米 しらたき じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	779	31.0	28.6	3.1	
8 金	※伝統料理(正月料理)を味わう献立※ 麦ごはん のり佃煮 牛乳 松風焼き すまし汁 栗きんとん	鶏肉 豚肉 豆腐 はんぺん	牛乳 のり こんぶ	にんじん	だいこん きくらげ ごぼう たまねぎ 干しいたけ ねぎ たけのこ れんこん えだまめ しょうが	米 麦 しらたき さつまいも 砂糖 パン粉	ぐり ごま	713	28.3	14.6	2.3	
12 火	えびピラフ 牛乳 鶏肉のバジル焼き コーンソテー 豆乳ドーナツ	ベーコン えび いか 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん バジル さやいんげん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく たまねぎ レモン果汁 とうもろこし エリンギ	米 玄米 豆乳ドーナツ 砂糖	油 バター	767	33.8	26.1	2.9	
13 水	テーブルロール 牛乳 ハンバーグの照り焼きソースかけ かぶのコンソメスープ ツナポテトソテー アーモンド小魚	豚肉 鶏肉 まぐろ 卵	牛乳 かたぐちいわし	にんじん かぶ葉 パセリ	たまねぎ しめじ はくさい かぶ とうもろこし	テーブルロール でん粉 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま アーモンド	737	35.4	27.1	3.5	
14 木	☞受験生応援献立☞ かつカレー(ごはん カレー とんかつ) 牛乳 のり和え	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし とうもろこし	米 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	767	29.2	23.5	2.9	
15 金	ごはん 牛乳 あじのマスタードパン焼き ピーンズハヤシシチュー キャンディーポテト	あじ 鶏肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマト パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ	米 じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉	油 バター	778	28.6	21.9	2.0	
18 月	麦ごはん 牛乳 いなだの照り焼き 五目煮 ごまポテト	いなだ 鶏肉 大豆 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん だいこん 干しいたけ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	748	34.0	23.0	2.0	
19 火	キャロットパン 牛乳 豆腐グラタン 和風ポトフ おしるこ	豆腐 たら 鶏肉 ウインナー あずき	牛乳 チーズ	にんじん かぶ葉	たまねぎ かぶ とうもろこし	キャロットパン じゃがいも もち 砂糖 小麦粉	油 バター	771	29.7	26.5	2.4	
20 水	☞冬の味覚を味わう献立☞ ごはん 牛乳 揚げさばのごま酢かけ すき焼き煮 ぼんかん	さば 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ぼんかん はくさい エリンギ たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 焼きふ しらたき 砂糖	油 ごま	794	30.5	31.0	2.1	
21 木	焼きそばパン(コッペパン ソース焼きそば) 牛乳 五目中華スープ 杏仁ボンチ	鶏肉 豆腐 うずら卵 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ あおさ 寒天	にんじん	干しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ もやし 黄桃 とうもろこし りんご キャベツ みかん ナタデココ バイン缶	コッペパン 中華めん 豆乳ゼリー	油 ごま油 ごま	763	30.5	24.4	3.5	
22 金	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ キムチチヂメ シャキシャキ和え	はんぺん 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 チーズ ひじき	にんじん にら	しょうが にんにく はくさい れんこん だいこん ねぎ はくさい キムチ もやし キャベツ とうもろこし	米 はるさめ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	766	29.6	24.0	3.3	
25 月	麦ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 豚バラ大根のごまみそ煮 からし和え	あじ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ だいこん もやし とうもろこし	米 麦 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	774	31.0	26.7	2.7	
26 火	●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 お米のムース	さば 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ 煮干し	トマト にんじん こまつな	エリンギ ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ にんにく	米 砂糖 さつまいも こんにゃく お米のムース	油 ごま オリーブオイル	776	30.0	27.5	2.5	
27 水	甘納豆パン 牛乳 きのこオムレツの和風あんかけ カレーうどん 人参とツナの炒め物	卵 なたと 豚肉 油揚げ 白いんげん豆 まぐろ	牛乳 寒天 煮干し	にんじん だいこん葉	まいたけ しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ とうもろこし	甘納豆パン うどん 砂糖 でん粉	油 ごま マーガリン	785	30.4	28.9	3.4	
28 木	ごはん 牛乳 ほきのコンフレークフライ タルタルソース ミートボールのクリーム煮 ひじきのカラフル和え	ホキ 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし しめじ とうもろこし	米 米粉 コンフレーク パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま 香味塩レッシング タルタルソース	739	30.0	22.5	2.7	
29 金	ナンゴレン 牛乳 ささみの唐揚げレモンソースかけ 春雨のドッキング和え ヨーグルトレーズン	豚肉 えび 大豆 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし レモン果汁 干しぶどう	米 玄米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 カシューナッツ	821	38.5	24.5	3.2	
								平均栄養量	767	31.3 (16.3%)	25.1 (29.5%)	2.8
								基準量	780	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。
・豆乳ドーナツ、お米のムースは学配です。

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)