

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)
1月	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 中華コンソープ 小松菜のオイスターソース炒め	いか 豚肉 なると 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし えだまめ しょうが とうもろこし しめじ はくさい にんにく 干しいたけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	814	30.7	24.2	2.8
2火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 肉じゃが 野菜の生姜和え	さば 豚肉 がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ はくさい しょうが 切干しだいこん	米 小麦粉 しらたき じゃがいも 砂糖	油	867	31.4	28.0	3.3
3水	🍷節分にちなんだ献立🍷 節分ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ 切干大根のピリ辛炒め アセロラゼリー	大豆 油揚げ いわし 鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ ごんぶ あおさ	にんじん	ごぼう えだまめ 干しいたけ かんぴょう 切干しだいこん	米 小麦粉 もち米 小麦粉 砂糖 小麦粉 アセロラゼリー	油 ごま	813	31.5	26.0	2.9
4木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 生揚げの中華煮 はっさく	豚肉 鶏肉 なると 生揚げ うずら卵	牛乳	にら にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ にんにく はっさく もやし たけのこ 干しいたけ	米 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	885	31.6	27.6	2.7
5金	黒糖パン 牛乳 ほうれん草グラタン ミートボールと豆のトマト煮 白玉フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト バセリ	たまねぎ りんご みかん缶 エリンギ とうもろこし レモン果汁	黒糖パン 小麦粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 白玉もち マスカットゼリー	油 バター	816	27.6	24.2	3.2
8月	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 オムレツ ひじきのごまドレッシング和え	鶏肉 豆乳 卵	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	849	27.5	24.6	3.0
9火	麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 辛み豆腐汁 いやかん	さば 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ いやかん	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま油	844	32.2	26.9	2.8
10水	コッペパン あんずジャム 牛乳 いわしのハンバーグフライ 豆乳野菜スープ ツナポテト	いわし 豚肉 豆腐 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 豆乳 まぐろ	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	コッペパン あんずジャム 小麦粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 マーガリン	857	33.1	34.6	3.2
12金	甘納豆パン 牛乳 鶏つくね きのごうどん ブロッコリーのごま和え 角チーズ	鶏肉 生揚げ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ごまつな ブロッコリー	干しいたけ キャベツ まいたけ とうもろこし えのきたけ たまねぎ ねぎ	甘納豆パン うどん 小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	830	35.4	31.3	3.8
15月	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 わかめスープ もやしの中華ドレッシング和え	あじ 鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ しょうが とうもろこし ねぎ もやし えだまめ	米 小麦粉 韓国もち でん粉 砂糖	油 ごま ごま油 中華ドレッシング	811	33.1	20.6	2.6
16火	セルフどんぶり(ごはん 野菜かき揚げ 天つゆ) 牛乳 豆腐とえのきのとろみ汁 野菜のり和え	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 おきあみ もずく のり	にんじん ごまつな みつば	たまねぎ ねぎ しょうが はくさい もやし えのきたけ 切干しだいこん	米 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖	油	792	25.3	24.5	3.4
17水	抹茶きな粉揚げパン 牛乳 ウインナーのたまご巻き 白いんげん豆のブラウンソース煮 ヨーグルト	きな粉 卵 ウインナー 豚肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん バセリ	セロリ にんにく たまねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	796	32.3	33.8	2.7
18木	🍷まごわやさしい献立🍷 ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 いもだんごのみそ汁 昆布の炒り煮	さんま 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 ごんぶ	にんじん ごまつな さやいんげん	だいこん えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉	油 ごま	876	31.9	30.4	3.5
19金	ブランコッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ 白菜のクリーム煮 ひじきと枝豆のマリネ	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん	しめじ えだまめ とうもろこし たまねぎ エリンギ はくさい	ブランコッペパン 小麦粉 米粉 砂糖	油 バター	871	38.2	36.2	3.8
22月	ごはん 焼きのり 牛乳 あじの揚げ玉フライ いものこ汁 黄桃の缶詰め	あじ 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 黄桃缶	米 小麦粉 小麦粉 小麦粉 パン粉 砂糖 さといも	油	820	30.1	24.3	2.4
24水	🍷冬の味覚を味わう献立🍷 厚切り食パン いちごジャム 牛乳 ほきのタルタルフライ 白いんげん豆のトマトスープ ほうれん草とコーンのソテー	ホキ 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん バセリ ほうれんそう	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし しめじ だいこん エリンギ	食パン パン粉 小麦粉 いちごジャム	油 マヨネーズ	805	31.5	27.6	3.9
25木	ツナのガーリックピラフ 牛乳 メンチかつ チリコンカン アーモンド小魚	まぐろ 大豆 鶏肉 豚肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく エリンギ たまねぎ えだまめ	米 小麦粉 玄米 小麦粉 パン粉 砂糖	マーガリン 油 ごま アーモンド	819	32.1	29.8	3.0
26金	🍷東京2020オリンピック・パラリンピック応援メニュー🍷 ごはん 牛乳 スートズーレクレーキブ エルテンスープ パプリカドレッシング和え オレンジゼリー	鶏肉 大豆 ウインナー レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 黄ピーマン ごまつな	りんご にんにく セロリ キャベツ グリンピース たまねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも オレンジゼリー	油 オリーブオイル	820	30.0	22.3	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。
- ・アセロラゼリー、ヨーグルト、オレンジゼリーは学配です。

平均栄養量	833	31.4 (15.1%)	27.6 (29.8%)	3.1
基準量	830	13~20%	20~30%	2.5g未満



種類	産地		種類	産地	
	12・1月(実施)	2月(予定)		12・1月(実施)	2月(予定)
米	千葉市	千葉県	ほうれんそう	千葉市	千葉県
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	たまねぎ	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	じゃがいも	北海道	北海道
豚肉	千葉県、群馬県、愛知県、山形県、青森県、北海道、鹿児島県	千葉県、青森県	はくさい	茨城県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	ピーマン	茨城県、宮崎県	茨城県
にんじん	千葉市	千葉市	赤ピーマン	千葉県、高知県	千葉県、高知県
ごまつな	千葉市、千葉県	千葉市	ねぎ	千葉県、埼玉県、新潟県、宮城県、青森県	千葉県
キャベツ	千葉市、千葉県	愛知県	ブロッコリー	千葉市	—
だいこん	千葉市、千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県	みかん	静岡県、愛媛県	—
			ぼんかん、いやかん	—	愛媛県
			はっさく	—	広島県

※2月25日(木)は、給食費等の第8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、3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)