

# 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)
1月	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 でん粉 砂糖 白玉もち マスカットゼリー	油 バター	816	27.6	24.2	3.2
2火	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 こんぶ 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 もち米 砂糖 パン粉 小麦粉 アセロラゼリー	油 ごま	813	31.5	26.0	2.9
3水	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 こまつな	たまねぎ はくさい しょうが 切干しだいこん	米 しらたき じゃがいも 砂糖	油	867	31.4	28.0	3.3
4木	ブランコッパン 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	ブランコッパン 米粉 砂糖	油 バター	871	38.2	36.2	3.8
5金	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 中華コーンスープ 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 こまつな	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 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	814	30.7	24.2	2.8
8月	冬の味覚を味わう献立 厚切り食パン いちごジャム 牛乳 ほぎのタルタルフライ 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
9火	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 玄米 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
10水	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 エルトンスープ 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 こまつな	りんご にんにく セロリ キヤベツ グリーンピース たまねぎ	米 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
12金	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 パン粉 砂糖 さといも	油	820	30.1	24.3	2.4
15月	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	コッパン じゃがいも 砂糖	油	796	32.3	33.8	2.7
16火	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 こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん えのきたけ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉	油 ごま	876	31.9	30.4	3.5
17水	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 わかめスープ もやし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 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
18木	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 こまつな 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 さつまいも でん粉 砂糖	油	792	25.3	24.5	3.4
19金	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 砂糖 でん粉	油 ごま油	885	31.6	27.6	2.7
22月	甘納豆パン 牛乳 鶏つくね きのこうどん 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 こまつな 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 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	830	35.4	31.3	3.8
24水	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 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	849	27.5	24.6	3.0
25木	麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 辛み豆腐汁 いよかん	さば 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ いよかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油	844	32.2	26.9	2.8
26金	コッパン 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	コッパン あんずジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	857	33.1	34.6	3.2
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

・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、オレンジゼリー、ヨーグルトは学配です。



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	千葉市
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
こまつな	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、いよかん	—	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)