

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	テーブルロール 牛乳 ほうれん草グラタン ポークビーンズ ぼんかん	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ ぼんかん	テーブルロール じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	816	33.2	30.6	3.3	
2火	🍱節分にちなんだ献立🍱 ごはん 大豆のしぐれ煮 牛乳 いわしの青のりフライ ごま豚汁	鶏肉 大豆 いわし 豚肉	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	823	33.5	24.9	2.7	
3水	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 大根と豚肉のやわらか煮 はっさく	豚肉	牛乳 おきあみ	にんじん みつば	しょうが はっさく だいこん えだまめ たまねぎ	米 こんにやく さといも 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	油	842	26.4	24.9	2.4	
4木	🍷冬の味覚を味わう献立🍷 ごはん 牛乳 たら野菜あんかけ 辛み豆腐汁 ほうれん草の炒め物	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 豚肉 たら	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん いら ほうれんそう	しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ えのきたけ とうもろこし	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	870	41.4	27.5	2.9	
5金	麦ごはん 韓国のり 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 中華かきたまスープ いよかん	豚肉 ベーコン 生揚げ 卵 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ いよかん	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 パン粉	油 ごま油	815	32.6	23.2	2.8	
8月	セルフサンド(コッペパンズ たらのポーションフライ 小袋ソース) 牛乳 鶏肉の米粉クリームシチュー 野菜のコンドレッシング和え	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 ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 米粉 パン粉	油 バター コンドレッシング	818	33.4	32.6	3.1	
9火	ごはん 小魚の佃煮 牛乳 親子焼き 野菜の豆乳汁 はっさく	豚肉 豆乳 卵 生揚げ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ちりめんじゃこ いかなご	にんじん こまつな みつば	だいこん ごぼう キャベツ はっさく しょうが たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 水あめ	油	793	33.0	20.5	2.3	
10水	🍷まごわやさしい献立🍷 麦ごはん 牛乳 さばの生姜しょうゆ煮 里芋のみそ汁 キムタク炒め	さば 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん しめじ ねぎ たくあん漬 しょうが にんにく はくさいキムチ	米 麦 さといも 砂糖 でん粉	油 ごま	865	32.6	27.7	3.7	
12金	テーブルロール 牛乳 メンチかつのソースかけ ポトフ りんごゼリーポンチ	ウインナー 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ みかん缶 パン缶	テーブルロール じゃがいも 砂糖 りんごゼリー パン粉 でん粉	油	847	30.6	31.7	2.6	
15月	五目ごはん 牛乳 いかのカレーフライ 切干大根の和え物 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ いか 豚肉	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ エリンギ えだまめ かんぴょう 切干しだいこん とうもろこし	米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 こんにやく はちみつレモンゼリー	油 ごま油 ごま	833	27.6	24.1	2.9	
16火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 野菜のコンソメスープ デコパン	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ デコパン	食パン でん粉 チョコクリーム 砂糖 じゃがいも	油	874	34.2	32.8	3.5	
17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 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな	にんにく りんご グリーンピース たまねぎ セロリ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも オレンジゼリー	油 オリーブオイル	833	31.1	23.2	2.6	
18木	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 生揚げのみそ煮 いよかん	豚肉 生揚げ あじ	牛乳	にんじん	しょうが エリンギ たまねぎ はくさい いよかん えだまめ	米 砂糖 こんにやく でん粉	油	818	36.5	20.4	2.4	
19金	キムチの炊き込みごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ 小松菜と生揚げの炒め物 ヨーグルトレーズン	豚肉 生揚げ ベーコン はんぺん	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	かんぴょう はくさいキムチ ねぎ たまねぎ えだまめ エリンギ 干しぶどう	米 もち米 パン粉 米粉 小麦粉 でん粉	油	796	29.8	26.7	3.3	
22月	ポークカレー(ごはん) 牛乳 ツナオムレツ キャベツのオニオンドレッシング和え	豚肉 卵 まぐろ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 オニオンドレッシング マヨネーズ	857	27.6	27.0	2.9	
24水	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 根菜のみそ汁 りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ りんご	米 じゃがいも こんにやく 米粉 でん粉 小麦粉	油	796	29.9	22.9	2.1	
25木	黒糖パン 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) ちゃんこうどん ほうれん草のごま和え	鶏肉 豚肉 油揚げ なると	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな ほうれんそう	しめじ もやし だいこん ねぎ たまねぎ	黒糖パン さといも うどん 砂糖 でん粉	ごま油	834	37.0	35.9	4.0	
26金	ごはん 牛乳 野菜春巻き 豆腐の中華煮 杏仁ポンチ	豚肉 うずら卵 えび なると 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ はくさい えだまめ もやし キャベツたけのこ みかん缶 りんご缶	米 でん粉 豆乳ゼリー 小麦粉 はるさめ 砂糖	油	877	27.7	28.8	2.5	
								平均栄養量	834	32.1 (15.4%)	27.0 (29.1%)	2.9
								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。
・はちみつレモンゼリー、オレンジゼリーは学配です。



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
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	ブロコロー	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)