

# 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	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 ブーツーレケーキ 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 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース りんご セロリ	米 じゃがいも 砂糖 オレンジゼリー	油 オリーブオイル	734	28.3	21.1	2.2
2火	節分にちなんだ献立 ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ 高野豆腐の五目煮 野菜のごま和え	いわし 豚肉 凍り豆腐 大豆	牛乳 あおさ	にんじん ほうれんそう	しょうが えだまめ にんにく キャベツ たまねぎ もやし 切干しだいこん	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	759	31.6	24.0	2.3
3水	チャーハン 牛乳 チヂミ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 アセロラゼリー	豚肉 焼き豚 鶏肉 卵 いか たこ	牛乳	にんじん いら ピーマン 赤ピーマン	キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ グリンピース 干しいたけ	米 玄米 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 アセロラゼリー	油 カシューナッツ	758	26.6	28.0	2.3
4木	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 辛み豆腐汁 じゃがピー豚バラ	あじ 豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん いら ピーマン 赤ピーマン	キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが	米 じゃがいも でん粉 砂糖	油	741	33.3	25.4	2.7
5金	はちみつパン 牛乳 ほうれん草グラタン ミートボールのトマト煮 ぼんかん	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ ぼんかん	はちみつパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	745	29.5	25.2	3.3
8月	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) 豆腐とわかめのみそ汁 五目きんぴら	油揚げ 豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま油 ごま	722	28.0	25.3	2.9
9火	甘納豆パン 牛乳 焼きチーズかまぼこ 五目うどん しょうが和え いもけんぴ小魚	かまぼこ 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 チーズ わかめ かたくちいわし	にんじん こまつな	だいこん ねぎ 干しいたけ はくさい しょうが 切干しだいこん	甘納豆パン うどん 砂糖 さつまいも	油	729	34.2	19.9	3.5
10水	冬の味覚を味わう献立 ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 豚肉と根菜の煮物 いよかん	豚肉 ちくわ 生揚げ	牛乳 おきあみ	にんじん みつば	だいこん ごぼう たまねぎ 干しいたけ いよかん	米 さつまいも さといも 砂糖 でん粉 小麦粉	油	752	23.7	22.9	2.5
12金	カレーライス(ごはん) 牛乳 ほきのピカタ 海そう和え ガトーショコラ	ホキ 卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ くきわかめ	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	米 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉 ガトーショコラ	油 ごま	793	27.4	23.0	3.1
15月	麦ごはん 牛乳 春巻き 生揚げのキムチ煮 ナムル	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しょうが たけのこ にんにく だいこん はくさい たまねぎ もやし ねぎ はくさいキムチ	米 麦 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	791	23.2	29.5	2.7
16火	テーブルロール 牛乳 オムレツのクリームソースかけ 魚介とトマトのスパゲッティ カラフル和え	卵 豆乳 まぐろ えび いか	牛乳	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン	たまねぎ しめじ えだまめ エリンギ とうもろこし キャベツ にんにく	テーブルロール スパゲッティ 砂糖 でん粉 米粉	油 オリーブオイル イリアドレッシング	775	32.7	25.2	3.2
17水	麦ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 肉団子と春雨のスープ 生揚げのオイスターソース炒め	いか 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし はくさい しょうが ねぎ とうもろこし しめじ にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 はるさめ	油	739	26.2	21.4	2.5
18木	ぶどうパン 牛乳 たらのハーブ焼き ポトフ はちみつレモンゼリーポンチ	たら ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ バジル	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく セロリ みかん缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 小麦粉 ゼリー じゃがいも はちみつレモンゼリー	油 オリーブオイル	736	30.7	20.4	3.0
19金	かつ丼(ごはん とんかつ たまご煮) 牛乳 キャベツの和え物 ミニりんごゼリー	豚肉 凍り豆腐 卵	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 しらす じゃがいも りんごゼリー	油 ごま ごま油	747	26.9	24.8	2.5
22月	セルフサンド(コッペパンズ ポテトコロッケ 小袋ソース) 牛乳 豆乳コンソープ ごぼうのごまドレッシング和え	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ 黄ピーマン いんげん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ごぼう キャベツ	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 ごまドレッシング マーガリン	764	25.5	28.5	3.1
24水	まごわやさしい献立 まごわやさしいごはん 牛乳 さんまのおろし煮 にんじんのたまご炒め ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ さんま 卵	牛乳 ちりめんじゃこ ごんぶ ひじき ヨーグルト	にんじん いんげん	干しいたけ たまねぎ えだまめ だいこん	米 もち米 さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	759	30.6	25.9	2.9
25木	麻婆丼(ごはん) 牛乳 かに玉 小松菜のチャプチェ	卵 かに 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな いら	たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ かんぴょう しょうが 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	751	35.4	21.8	2.8
26金	ごはん 牛乳 メンチかつ つみれ汁 ひじきとツナの煮物	豚肉 鶏肉 生揚げ つみれ まぐろ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しめじ はくさい グリーンピース たまねぎ	米 パン粉 砂糖 でん粉	油	737	29.3	22.8	2.8
平均栄養量								752	29.1 (15.5%)	24.2 (29.0%)	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。
- ・オレンジゼリー、アセロラゼリー、ガトーショコラ、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ccoli	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)