

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 ししゃもの青のりフライ(2尾) のっぺい汁 大豆のしぐれ煮	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ 大豆	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん 干しいたけ しょうが	米 小麦粉 パン粉 でん粉 こんにやく さといも 砂糖	油	828	34.1	24.9	2.8
2火	はちみつパン 牛乳 ウインナーのたまご巻き キャベツとベーコンのクリームベンネ わかめとコーンの和え物	ウインナー 卵 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし とうもろこし	はちみつパン マカロニ 砂糖	バター ごま油	868	31.6	31.3	3.6
3水	麦ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 かきたまみそ汁 切干大根の炒め煮 ミニ牛乳プリン	いわし 鶏肉 豆腐 卵 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな さやいんげん	えのきたけ たまねぎ ねぎ だいこん 切干しだいこん	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく 牛乳プリン	ごま油	817	35.5	20.4	3.4
4木	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 お魚と野菜のメンチカツ もやしのごま酢和え	いわし たら 鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ	トマト ごまつな にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし かんぴょう	米 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	868	26.6	26.1	2.9
5金	麦ごはん 韓国のり 牛乳 焼き棒きょうざ わかめスープ 黄桃とパインの缶詰	鶏肉 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 のり わかめ	にんじん にら	しょうが たけのこ ねぎ キャベツ にんにく 黄桃缶 パイン缶	米 麦 小麦粉 でん粉 もち 砂糖	油 ごま油	807	26.8	17.1	2.1
8月	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのマスタードソースかけ 米粉マカロニスープ 野菜ソテー	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ はくさい とうもろこし キャベツ もやし	黒糖パン 砂糖 でん粉 米粉マカロニ	油	835	35.5	33.5	3.2
9火	☆卒業おめでとう献立☆ ちらしごはん 牛乳 えびフライ(2尾) 小袋ソース 野菜ののり和え 豆乳プリンタルト	油揚げ 卵 えび	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん さやえんどう ごまつな	干しいたけ れんこん ごぼう もやし かんぴょう	米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 豆乳プリンタルト	油 ごま	821	26.8	27.3	3.1
10水	ごはん 牛乳 さばの文化干し 豚汁 ひじきの炒め煮	さば 豚肉 生揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん	米 砂糖 さといも	油	873	34.8	31.1	3.7
11木	🍷旬のくだものを食べよう～デコボン～🍷 ごはん 牛乳 さんまのぶり辛揚げ じゃがいものうま煮 デコボン	さんま 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく デコボン しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	867	28.6	28.8	2.5

令和2年度 卒業式

15月	テーブルロール 牛乳 ほきのタルタルコーンフレークフライ キャベツのクリーム煮 ひじきと枝豆のマリネ	ホキ 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん とうもろこし えだまめ	テーブルロール 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 米粉 コーンフレーク	マヨネーズ 油 マーガリン	834	32.8	34.3	3.6
16火	ごはん 牛乳 いなだの照り焼き さつまいものみそ汁 れんこんのきんぴら	いなだ 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ れんこん	米 さつまいも こんにやく 砂糖	油 ごま油	828	35.0	23.5	3.1
17水	セルフサンド (コッペパンズ チキンかつのソースかけ) 牛乳 ミートボールと大豆のトマト煮 清見オレンジ 角チーズ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	セロリ しめじ たまねぎ えだまめ 清見オレンジ	コッペパン 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 じゃがいも	油 マーガリン	812	34.1	32.0	3.4
18木	チキンピラフ 牛乳 ポテトとベーコンのオムレツ コーンソテー はちみつレモンゼリー	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 卵 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ とうもろこし	米 もち米 砂糖 じゃがいも はちみつレモンゼリー	油 マーガリン	839	28.0	25.9	2.9
19金	ごはん 牛乳 いかにごまフライ 麻婆豆腐 デコボン	いか 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ デコボン	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油	857	34.1	25.0	2.0
22月	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのドレッシング和え 味付き小魚	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん トマト	にんにく エリンギ しょうが キャベツ たまねぎ りんご缶 もやし	米 砂糖 じゃがいも マーマレード	油 夕アトドレッシング ごま	872	34.9	28.7	2.5

・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。

・豆乳プリンタルト、はちみつレモンゼリーは学配です。

平均栄養量	842	31.9 (15.2%)	27.3 (29.2%)	3.0
基準量	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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	
	1・2月(実施)	3月(予定)		1・2月(実施)	3月(予定)
米	千葉市、千葉県	千葉県	じゃがいも	北海道	北海道、鹿児島県
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	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、愛知県、岩手県、山形県、青森県、鹿児島県	青森県	セロリ	千葉県、愛知県	千葉県、愛知県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	にら	栃木県	千葉県、茨城県、栃木県
にんじん	千葉市	千葉市、徳島県	かぶ	千葉県	千葉県
ごまつな	千葉市	千葉市	ねぎ	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県	千葉県
キャベツ	愛知県	愛知県	りんご	—	青森県
だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県	ぼんかん	静岡県、愛知県	—
ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉市、千葉県	いよかん	—	愛媛県
			デコボン	—	熊本県
			はっさく	広島県	広島県

※3月25日(木)は、給食費等の第9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、4月15日(木)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)