

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	きな粉揚げパン 牛乳 ミートボールケチャップ(2個) ブラウンシチュー ヨーグルト	きな粉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし しょうが	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	798	33.4	30.4	2.8
2 火	ごはん 牛乳 さばの文化干し 豚汁 筑前煮	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん だいこん葉 さやいんげん	だいこん ごぼう ねぎ れんこん 干しいたけ	米 こんにやく じゃがいも さといも 砂糖	油	875	34.7	31.5	3.5
3 水	ポークカレー(ごはん) 牛乳 コーヒー牛乳の素 プレーンオムレツ 切干大根の甘酢和え	豚肉 卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 切干しだいこん もやし えだまめ	米 じゃがいも 砂糖 コーヒー牛乳の素	油 ごま油	841	26.0	22.2	3.1
4 木	ごはん たまごふりかけ 牛乳 鶏肉の唐揚げ 白玉汁 いよかん	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ いよかん	米 米粉 でん粉 もち こんにやく 小麦粉 砂糖	油 ごま	877	30.9	26.8	2.8
5 金	麦ごはん 焼きのり 牛乳 焼きししゃも(2尾) すき焼き煮 りんご	豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳 のり ししゃも	にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ りんご	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖	油	847	35.3	23.4	2.9
8 月	ごはん 牛乳 ひれかつ 小袋ソース どさんこ汁 清見オレンジ	鮭 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん もやし とうもろこし ねぎ 清見オレンジ	米 じゃがいも パン粉	油 バター	809	37.8	19.9	2.3
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) タルタルソース 野菜ののり和え 豆乳プリンタルト	鶏肉 油揚げ 卵 えび	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	かんぴょう 干しいたけ れんこん えだまめ もやし	米 もち米 豆乳プリンタルト パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま タルタルソース	883	32.9	29.2	3.1
10 水	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 コーングラタン ポトフ ナタデココボンチ	豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ 黄桃 缶 キャベツ パイン しめじ ナタデココ みかん 缶 りんご 缶 とうもろこし	食パン 小麦粉 ブルーベリージャム じゃがいも ゼリー マカロニ	油 バター	796	26.9	22.7	2.9
11 木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが きつね和え	鮭 豚肉 生揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし とうもろこし	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	855	37.4	26.0	2.8

令和2年度 卒業式

15 月	ごはん 三色そばろ 牛乳 野菜コロッケのソースかけ ごまみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが えだまめ キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも こんにやく パン粉 小麦粉	油 ごま マーガリン	883	31.5	27.7	3.1
16 火	麦ごはん 牛乳 チキンかつ 小袋ソース 呉汁 はっさく	豚肉 生揚げ 大豆 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はっさく	米 麦 さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 米粉	油	863	36.6	26.0	2.8
17 水	テーブルロール 牛乳 棒ぎょうざ セルフかた焼きそば (五目あん 袋入りかた焼きそば) 杏仁ボンチ	豚肉 いか えび なると 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん にら	しょうが エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	テーブルロール でん粉 砂糖 豆乳ゼリー かた焼きそば 小麦粉	油 ごま油	890	37.3	32.5	3.2
18 木	旬の食材を食べよう〜かぶ〜 ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 生揚げのみそ煮 かぶと大根のゆず香和え	豚肉 生揚げ いわし	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ だいこん はくさい えだまめ かぶ 干しいたけ ゆず かんぴょう	米 こんにやく 砂糖 でん粉	油	800	32.6	20.2	3.7
19 金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 タンダーチキン ABCスープ デコボン	鶏肉 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ えのきたけ たまねぎ デコボン	食パン チョコクリーム マカロニ じゃがいも	油	831	36.3	30.2	3.0
22 月	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 野菜のナムル クリームヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳 クリームヨーグルト	にんじん にら こまつな	干しいたけ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ エリンギ ねぎ とうもろこし もやし かんぴょう	米 でん粉 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ナムルドレッシング	870	26.9	31.7	3.0

- ・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。
- ・ヨーグルト、豆乳プリンタルト、袋入りかた焼きそば、クリームヨーグルトは学配です。

平均栄養量	848	33.1 (15.6%)	26.7 (28.3%)	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
こまつな	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)