

# 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	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
2火	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
3水	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
4木	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
5金	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
8月	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
9火	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 コングラタン ポトフ ナタデココポンチ	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 パイン缶 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
10水	☆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
11木	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

## 令和2年度卒業式

15月	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
16火	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) 杏仁ポンチ	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
17水	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
18木	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
19金	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
22月	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

- ・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	千葉県、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)