

# 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 さばのみそ煮 白玉汁 五目きんぴら	さば 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖 もち こんにゃく	油 ごま油 ごま	857	30.7	26.4	2.8
2火	☆卒業おめでとう献立☆ ちらしごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ のりおえ メープルマフィン	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん ほうれんそう	しめじ れんこん かんぴょう えだまめ もやし しょうが はくさい	米 玄米 砂糖 米粉 でん粉 メープルマフィン	油 ごま油	876	31.6	32.8	3.3
3水	ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 さつまいもと小松菜のみそ汁 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ だいこん しめじ にんにく しょうが えのきたけ	米 砂糖 さつまいも しらたき でん粉	油	804	33.6	21.5	3.1
4木	きな粉揚げパン 牛乳 トマトソースのペンネ ツナと卵のソテー ヨーグルト	きな粉 卵 豚肉 まぐろ	牛乳 ヨーグルト 寒天	にんじん トマト バジル ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム	コッペパン マカロニ 砂糖	油 オリーブオイル	812	31.6	28.8	3.4
5金	麦ごはん 牛乳 和風照り焼きハンバーグ すまし汁 きゅうりの和え物 青のり小魚	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 かたくりいわし あおのり	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし だいこん きゅうり とうもろこし ねぎ えのきたけ	米 麦 さといも 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油	814	34.6	21.5	3.5
8月	ガーリックライス 牛乳 ツナコロッケ 野菜のドレッシングおえ 角チーズ	焼き豚 大豆 ひよこ豆 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく とうもろこし マッシュルーム	米 玄米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油ドレッシング	831	29.6	30.6	3.6
9火	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 肉じゃが 切干大根の和え物 フルーツミックスゼリー	あじ 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし 切干しいたけ 干しいたけ	米 砂糖 じゃがいも しらたき フルーツミックスゼリー	油 ごま ごま油	880	35.3	21.8	2.6
10水	旬の野菜を味わう献立 セルフサンド(コッペパンズ えびかつ 小袋ソース) 牛乳 春野菜のポトフ 小松菜とエリンギのソテー	豚肉 ウインナー 鶏肉 えび まぐろ たら	牛乳	にんじん ごまつな かぶ菜	たまねぎ かぶ キャベツ しめじ とうもろこし にんにく エリンギ	コッペパン パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油	822	35.4	31.1	3.7
11木	豚キムチのスタミナ丼(ごはん) 牛乳 あんかけかに玉 春雨おえ	豚肉 卵 生揚げ かに	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう もやし しょうが たけのこ たくあん えのきたけ しいたけ はくさいキムチ ねぎ	米 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま油 ごま	881	27.8	31.5	3.6
12金	令和2年度 卒業式										
15月	テーブルロール 牛乳 ミートグラタン 米粉のクリームシチュー マスカットゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 黄桃 にんにく みかん とうもろこし しめじ パン 缶詰 りんご レモン果汁	テーブルロール じゃがいも 砂糖 米粉 小麦粉 マスカットゼリー	油 オリーブオイル	813	29.6	24.8	3.0
16火	麦ごはん 牛乳 チキンかつ 小袋ソース つみれ汁 野菜のごま和え	鶏肉 つみれ 豆腐 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ たまねぎ はくさい もやし 切干しいたけ えのきたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉 でん粉	油 ごま	802	31.8	23.6	2.9
17水	ごはん 牛乳 さばの文化干し じゃがいものみそ汁 生揚げと卵のそぼろ炒め	さば 豚肉 卵 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	油	874	35.3	30.1	3.3
18木	旬の果物を味わう献立 ごはん 焼きのり 牛乳 ししゃものアーモンドフライ(2尾) 大根の肉みそ煮 デコボン	鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 のり ししゃも	にんじん	だいこん しょうが ねぎ 干しいたけ デコボン	米 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく	油 アーモンド	852	33.5	24.7	2.1
19金	厚切り食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 オムレツのデミグラスソースかけ 米粉マカロニのミネストローネ コーンポテト	卵 ベーコン 鶏肉 豆乳 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	油 バター オリーブオイル 大豆チョコクリーム	844	30.3	31.8	3.6
22月	かつカレーライス (ごはん カレー とんかつ) 牛乳 海そうおえ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 大豆	牛乳 海そうミックス	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ はくさい もやし とうもろこし にんにく しょうが エリンギ	米 パン粉 でん粉 じゃがいも	油 香味塩ドレッシング	871	29.8	25.6	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。
- ・メープルマフィン、ヨーグルト、フルーツミックスゼリーは学配です。

平均栄養量	842	32.0 (15.2%)	27.1 (29.0%)	3.2
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
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)