

学校給食献立予定表

千葉市新港
学校給食センター
241-1291

令和8年1月分

—Aコース—

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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		
			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	
7	水	冬の味覚を味わう献立	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 すき焼き みかん 角チーズ	さば 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 牛乳 にんじん チーズ		米 砂糖 しらたき 砂糖 油ふ みかん		834 33.8 30.6 2.6
		受験生応援献立	カツカレー(ごはん) とんかつ 牛乳 ひじきのカラフルあえ	鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳 ひじき	にんじん トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ えだまめ もやし とうもろこし	米 じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	
		行事食にちなんだ献立～お正月～	ごはん 牛乳 松風焼き 雑煮 さつまいも入りぜんざい	鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ 干ししいたけ たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 もち さつまいも 砂糖	816 32.1 15.8 2.4
		そばめし 牛乳 ヤンニョムフィッシュ 春雨あえ ヨーグルトレーズン	豚肉 かつお節 たら	あおさ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし とうもろこし きくらげ 干しうどろ	米 玄米 揚げ麺 砂糖 水あめ でん粉 はるさめ 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま 油	
		ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き 白菜と肉団子のスープ ジャーマンポテト	鶏肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ しめじ たまねぎ はくさい えのきたけ	パン粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油 油	790 34.0 24.8 2.4
15	木	リクエストメニューの日	きなこ揚げパン 牛乳 トマトの豆乳クリームパン 野菜のドレッシングあえ 麦芽ゼリー	きな粉 鶏肉 ウインナー 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 マカロニ 砂糖 麦芽 砂糖	789 30.0 27.9 3.2
		ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 3種のいものごまみそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜いため	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん こまつな にんじん	たまねぎ だいこん しめじ ねぎ しょうが たまねぎ エリンギ	米 砂糖 じゃがいも さといも さつまいも しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま 油	
		ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 大根のうま煮 生揚げのチャンプルー	鶏肉	牛乳 豚肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご缶 ねぎ しょうが たまねぎ だいこん 干ししいたけ えだまめ たまねぎ もやし	米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 油	786 35.0 21.8 2.3
		セルフサンド 薄切り食パン あじフライ タルタルソース 牛乳 ポトフ 香味ドレッシングあえ	あじ 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	マーガリン 油 タールタルソース	833 37.8 29.0 2.7
		昆布ごはん 牛乳 野菜コロッケ 里芋のカレーみそ煮	豚肉 ひよこ豆 油揚げ うずら卵	こんぶ 牛乳	にんじん にんじん さやいんげん にんじん こまつな	えのきたけ えだまめ たまねぎ とうもろこし しょうが たまねぎ	米 玄米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 さといも	油 油 油	
21	水								781 27.4 29.4 2.2

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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		
			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	
22	木	セルフサンド コッペパン背割り		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	788 29.6 31.4 2.7
		ワインナーのバーベキューソースかけ牛乳	ワインナー	牛乳	たまねぎ にんにく ショウガ		砂糖 でん粉	油	
		かぶのクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぶ葉 ほうれんそう	たまねぎ かぶ とうもろこし	さつまいも		
		ナタデココポンチ				ナタデココ オレンジ果汁 ぶどう果汁 グレープフルーツ果汁 黄桃缶 パイン缶 レモン果汁	砂糖		
23	金	豚丼 (麦ごはん)	豚肉 生揚げ		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう エリンギ	米 麦 しらたき 砂糖	油	788 31.5 28.8 2.4
		牛乳		牛乳					
		焼きししゃも (2尾)		ししゃも					
		ひじきのしそ煮	鶏肉	ひじき	にんじん しそ	干ししいたけ えだまめ	砂糖	油	
26	月	学校給食週間特別メニュー							800 33.3 22.5 2.7
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳		たまねぎ	砂糖 でん粉	油	
		ぶりの甘酢あんかけ	ぶり		にんじん こまつな	だいこん れんこん しめじ			
		雪見汁	生揚げ		にんじん	ごぼう 干ししいたけ いよかん果汁	しらたき 砂糖 砂糖	ごま油	
27	火	リクエストメニューの日							825 33.2 23.5 2.8
		麦ごはん				たまねぎ	米 麦		
		牛乳		牛乳		しょうが にんにく たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉			だいこん はくさい えのきたけ はくさいキムチ	韓国もち	油 ごま油	
		キムチスープ	豚肉	わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし 切干しだいこん		ごま油	
28	水	塩だれキャベツ			にんじん				873 29.6 29.9 2.8
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳		たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		かき揚げ 天つゆ			にんじん しゅんぎく				
		高野豆腐の五目煮	鶏肉 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	
29	木	なめたけあえ			こまつな にんじん	はくさい えのきたけ	砂糖		835 33.8 26.5 2.9
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳		ねぎ しょうが	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	オリーブ油 油	
		いわしのメンチカツ ソースかけ	いわし たら		しそ		さつまいも	油	
		さつまいものみそ汁	鶏肉		にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ねぎ	こんにゃく 砂糖		
30	金	大豆のしぐれ煮	豚肉 大豆		にんじん	しょうが			813 36.7 30.6 3.4
		キャロットパン		脱脂粉乳	にんじん		小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		牛乳		牛乳			砂糖	油	
		オムレツ	卵			にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも でん粉	油	
		ブラウンシチュー	豚肉 鶏肉 豆乳 赤いんげん豆 大豆		にんじん トマト			ごま油 ごま	
		シャキシャキあえ			にんじん	切干しだいこん れんこん キャベツ とうもろこし	砂糖		

・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。

・麦芽ゼリー、いよかんゼリーは学配です。

・主な材料名を掲載しています。食物アレルギーに関する食品は、該当者に配付している詳細な献立表でご確認ください。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	812
たんぱく質(g)	13~20%	32.3(15.9%)
脂質(g)	20~30%	26.9(29.8%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

種類	産地		種類	産地	
	11月(実施)	1月(予定)		11月(実施)	1月(予定)
米	千葉市	千葉県	だいこん	千葉県、青森県	千葉県、神奈川県
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	ねぎ	青森県、茨城県、宮城県、山形県	千葉県、茨城県
			キャベツ	千葉市、千葉県、群馬県	千葉県、愛知県
			たまねぎ	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
	千葉県、岩手県、青森県、北海道、 群馬県、鹿児島県、茨城県	青森県	かぶ	—	千葉県
鶏肉	岩手県	千葉県、岩手県	じゃがいも	北海道	北海道
鶏卵	—	千葉県	さつまいも	茨城県	千葉県
にんじん	千葉市、北海道	千葉市、千葉県	ごぼう	—	青森県
ほうれんそう	千葉県、群馬県	千葉市、千葉県	セロリ	長野県	愛知県
にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県	きゅうり	群馬県	宮崎県
こまつな	千葉市	千葉市	大豆もやし	福島県	—
ピーマン	茨城県、宮崎県	—	みかん	愛媛県	静岡県、愛媛県、和歌山県
はくさい	茨城県、長野県、群馬県	千葉県、茨城県	りんご	青森県、山形県、福島県、長野県	青森県
チンゲンサイ	—	千葉県	いよかん	—	愛媛県

1月26日(月)は、給食費等の第7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、2月16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 電話 245-5909)