

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

—Aコース—

日 曜	献立名	主な材料名						栄養量	
		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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		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						834 33.8 30.6 2.6	
		ごはん				米			
		牛乳		牛乳					
		さばのみそ煮	さば			砂糖			
		すき焼き	鶏肉 焼き豆腐	にんじん	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖 油ふ			
		みかん 角チーズ		チーズ	みかん				
8	木	受験生応援献立						875 28.4 28.9 2.2	
		カツカレー（ごはん）	鶏肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも		油
		とんかつ	豚肉			パン粉 でん粉	油		
		牛乳		牛乳					
		ひじきのカラフルあえ		ひじき	にんじん	えだまめ もやし とうもろこし	砂糖		ごま油 ごま
9	金	行事食にちなんだ献立～お正月～						816 32.1 15.8 2.4	
		ごはん				米			
		牛乳		牛乳					
		松風焼き	鶏肉	にんじん	ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	ごま		
		雑煮	鶏肉 油揚げ なんと	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ	もち			
さつまいも入りぜんざい	あずき			さつまいも 砂糖					
13	火	そばめし	豚肉 かつお節	あおさ	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 玄米 揚げ麺	795 30.1 26.1 3.0	
		牛乳		牛乳					
		ヤンニョムフィッシュ	たら			にんにく しょうが	砂糖 水あめ でん粉		油
		春雨あえ		にんじん こまつな	もやし とうもろこし きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		
		ヨーグルトレーズン			干しぶどう	砂糖			
14	水	ごはん				米		790 34.0 24.8 2.4	
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖		油
		白菜と肉団子のスープ	鶏肉 豆腐	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ たまねぎ はくさい えのきたけ	砂糖	油		
		ジャーマンポテト	ウインナー	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油		
15	木	リクエストメニューの日						789 30.0 27.9 3.2	
		きなこ揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖		マーガリン 油
		牛乳		牛乳					
		トマトの豆乳クリームペンネ	鶏肉 ウインナー 豆乳	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ エリンギ	マカロニ			
		野菜のドレッシングあえ		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	砂糖	油		
麦芽ゼリー				麦芽 砂糖					
16	金	ごはん				米		786 35.0 21.8 2.3	
		牛乳		牛乳					
		五目厚焼き卵	卵 鶏肉 大豆	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	砂糖	油		
		3種のいものごまみそ汁	豚肉	にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも さといも さつまいも	ごま		
		豚肉と玉ねぎの生姜いため	豚肉	にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ	しらたき 砂糖 でん粉	油		
19	月	ごはん				米		833 37.8 29.0 2.7	
		牛乳		牛乳					
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく りんご缶 ねぎ			
		大根のうま煮	豚肉 さつま揚げ	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん 干しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖 でん粉			
		生揚げのチャンプルー	生揚げ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	砂糖	油		
20	火	セルフサンド 薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	788 32.9 30.6 3.1
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	
		タルタルソース					タルタルソース		
		牛乳		牛乳					
		ポトフ	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも			
		香味ドレッシングあえ		こまつな にんじん	きゅうり とうもろこし もやし にんにく	砂糖	油 ごま		
21	水	昆布ごはん	豚肉 ひよこ豆 油揚げ	こんぶ	にんじん	えのきたけ えだまめ	米 玄米 こんにゃく 砂糖	油	781 27.4 29.4 2.2
		牛乳		牛乳					
		野菜コロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	
		里芋のカレーみそ煮	うずら卵	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	砂糖 さといも			

日 曜	献立名	主な材料名						栄養量
		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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 コッパパン背割り		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	788 29.6 31.4 2.7
	ウインナーのバーベキューソースかけ	ウインナー			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	
	牛乳		牛乳					
	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 バイン缶 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					
	ぶりの甘酢あんかけ	ぶり			たまねぎ	砂糖 でん粉	油	
	雪見汁	生揚げ		にんじん こまつな	だいこん れんこん しめじ			
	ちばっこきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう 干ししいたけ	しらたき 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					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
	キムチスープ	豚肉	わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 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	
	塩だれキャベツ			にんじん	キャベツ もやし 切干しだいこん		ごま油	
28 水	ごはん					米		873 29.6 29.9 2.8
	牛乳		牛乳					
	かき揚げ 天つゆ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
	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					
	いわしのメンチカツ ソースかけ	いわし たら		しそ	ねぎ しょうが	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	オリーブ油 油	
30 金	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	さつまいも	油	813 36.7 30.6 3.4
	大豆のしぐれ煮	豚肉 大豆		にんじん	しょうが	こんにゃく 砂糖		
	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					
30 金	オムレツ	卵				砂糖	油	813 36.7 30.6 3.4
	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	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも でん粉	油	
	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	ごま油 ごま	

・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
牛乳	千葉県	千葉県	きゃべつ	千葉市、千葉県、群馬県	千葉県、愛知県
豚肉	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	たまねぎ	北海道	北海道
鶏肉	岩手県	千葉県、岩手県	もやし	栃木県	栃木県
鶏卵	－	千葉県	かぶ	－	千葉県
にんじん	千葉市、北海道	千葉市、千葉県	じゃがいも	北海道	北海道
ほうれんそう	千葉県、群馬県	千葉市、千葉県	さつまいも	茨城県	千葉県
にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県	ごぼう	－	青森県
こまつな	千葉市	千葉市	セロリ	長野県	愛知県
ピーマン	茨城県、宮崎県	－	きゅうり	群馬県	宮崎県
はくさい	茨城県、長野県、群馬県	千葉県、茨城県	大豆もやし	福島県	－
チンゲンサイ	－	千葉県	みかん	愛媛県	静岡県、愛媛県、和歌山県
			りんご	青森県、山形県、福島県、長野県	青森県
			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）