

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

— B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	
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7	水	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	牛乳 鶏肉 鶏肉 油揚げ なると あずき	牛乳 にんじん にんじん こまつな	ねぎ 干ししいたけ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん えのきたけ	米 パン粉 砂糖 もち さつまいも 砂糖	816 32.1 15.8 2.4
8	木	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	牛乳 さば 鶏肉 烤き豆腐 チーズ	牛乳 にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ みかん	米 砂糖 しらたき 砂糖 油ふ	834 33.8 30.6 2.6
9	金	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 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 えだまめ もやし とうもろこし	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 油 油 ごま油 ごま	875 28.4 28.9 2.2
13	火	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	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 ワインナー	牛乳 チーズ にんじん こまつな にんじん	赤ピーマン パセリ にんじん こまつな たまねぎ えだまめ	にんにく たまねぎ しめじ たまねぎ はくさい えのきたけ たまねぎ えだまめ	米 パン粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	790 34.0 24.8 2.4
14	水	そばめし 牛乳 ヤンニヨムフィッシュ 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 にんじん こまつな	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 干しうどり	米 玄米 揚げ麺 砂糖 水あめ でん粉 はるさめ 砂糖 砂糖	795 30.1 26.1 3.0
15	木	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	にんじん トマト プロッコリー 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 しらたき 砂糖 小麦粉 米粉 砂糖 マーガリン 油 油 ごま 油	786 35.0 21.8 2.3
16	金	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 牛乳 鶏肉 ウインナー 豆乳	脱脂粉乳 牛乳 にんじん トマト プロッコリー にんじん	たまねぎ 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
19	月	ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ 高野豆腐の五目煮 なめたけあえ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん にんじん こまつな にんじん	しゅんざく たまねぎ 干ししいたけ えだまめ はくさい えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 砂糖	873 29.6 29.9 2.8
20	火	豚丼（麦ごはん） 牛乳 焼きししゃも（2尾） ひじきのしそ煮	豚肉 生揚げ ひじき	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん こまつな にんじん しそ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう たまねぎ 干ししいたけ えだまめ	米 麦 しらたき 砂糖 砂糖 砂糖	788 31.5 28.8 2.4
21	水	セルフサンド コッペパン背割り ワインナーのバーベキューソースかけ 牛乳 かぶのクリームスープ ナタデココポンチ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん かぶ葉 にんじん かぶ葉 にんじん かぶ葉	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ かぶ とうもろこし 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	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 でん粉 さつまいも 砂糖	788 29.6 31.4 2.7

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	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	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		
		野菜コロッケ			にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	砂糖 さといも			
		里芋のカレーみそ煮	うずら卵							
23	金	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	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも			
		ポトフ	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆		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		
26	月	リクエストメニューの日								
		麦ごはん					米 麦		825 33.2 23.5 2.8	
		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		
27	火	学校給食週間特別メニュー								
		ごはん					米		800 33.3 22.5 2.7	
		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				
28	水	ちばっこきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう 干しいたけ	しらたき 砂糖	ごま油	833 37.8 29.0 2.7	
		いよかんゼリー			にんじん	いよかん果汁	砂糖			
		ごはん					米			
		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				
29	木	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		813 36.7 30.6 3.4	
		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		
		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		
30	金	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		じゃがいも でん粉	油	835 33.8 26.5 2.9	
		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		
		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		
		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	835 33.8 26.5 2.9	
		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			
		・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。						基準値	平均栄養量	
		・麦芽ゼリー、いよかんゼリーは学配です。					エネルギー(kcal)	830	812	
		・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。					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	キャベツ	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)