

# 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7年1月分

## — 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)		
7	火	☀️リクエストメニューの日☀️ ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ 豚汁(リクエスト) 野菜の香味和え	豚肉 豆腐 あじ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし	だいこん ねぎ キャベツ にんにく	米 ジャがいも 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	801	32.7	21.8	2.7
8	水	厚切り食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 ほうれん草グラタン ポトフ ポークチャップ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ごまつな ほうれんそう 青ピーマン	たまねぎ はくさい にんにく	しめじ しょうが	食パン ジャがいも でん粉 砂糖 マカロニ 小麦粉	油 大豆チョコクリーム バター	824	35.5	35.0	3.2
9	木	🎁受験生応援献立🎁 ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ 辛み豆腐汁 キャベツの手作りドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	えのきたけ キャベツ たまねぎ	はくさい とうもろこし	米 砂糖 パン粉 でん粉	油	834	32.6	29.4	2.5
10	金	🍷伝統料理(正月料理)を味わう献立🍷 ごはん 牛乳 松風焼き 雑煮 さつまいも入りぜんざい	鶏肉 油揚げ 小豆	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ しょうが たまねぎ	だいこん ねぎ しいたけ	米 もち さつまいも 砂糖 パン粉	油 ごま	821	31.1	16.4	2.0
14	火	❄️冬の味覚を味わう献立❄️ ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き かきたま汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	卵 ぶり 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ	干しいたけ ねぎ しょうが	米 麦 ジャがいも でん粉 砂糖	油 ごま	806	38.3	23.7	2.6
15	水	☀️リクエストメニューの日☀️ ごはん 高菜ふりかけ 牛乳 ししゃものスパイス揚げ(2尾) 肉じゃが(リクエスト)	豚肉 さつまいも かつお節	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん たかな漬	しょうが 干しいたけ	たまねぎ とうもろこし	米 ジャがいも しらたき 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	819	30.4	25.4	2.9
16	木	☀️リクエストメニューの日☀️ 炊き込みごはん(リクエスト) 牛乳 野菜コロッケ 彩り和え ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	かんぴょう もやし たまねぎ	えだまめ とうもろこし	米 もち米 砂糖 ジャがいも パン粉 小麦粉 でん粉	ごま油 油 ごま マーガリン	821	28.3	26.7	2.9
17	金	☀️リクエストメニューの日☀️ キャロットパン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ コンソープ(リクエスト) キャベツとベーコンのペペロンチーノ	鶏肉 白いんげん豆 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	エリンギ にんにく	キャロットパン 砂糖 米粉	オリーブ油 バター	817	35.0	32.2	3.1
20	月	🍷真砂中学校 職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 たちの甘酢あんかけ おでん ほうれん草のりごま和え	鶏肉 うずら卵 生揚げ がんもどき たら	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが しめじ もやし	ねぎ にんにく キャベツ 切干しいたけ	米 さといも こんにやく でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	842	38.7	27.7	2.4
21	火	麻婆豆腐丼(麦ごはん) 牛乳 ぎょうざ みかん	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ	にんにく たけのこ ねぎ みかん	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油	787	29.2	17.2	2.6
22	水	セルフサンド(薄切り食パン ほきのタルタルフライ) 牛乳 ミネストローネ 野菜とツナのソテー	白いんげん豆 鶏肉 豚肉 豚肉 ホキ まぐろ	牛乳	にんじん トマト パセリ ごまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし	セロリ エリンギ	食パン 砂糖 ジャがいも 米粉マカロニ パン粉 小麦粉 でん粉	油 マヨネーズ	805	30.9	30.0	3.3
23	木	🌍世界の料理〜ジャマイカ〜🌍 キャロットピラフ 牛乳 ジャークチキン コールスロー アーモンド入り小魚	豚肉 えび ひよこ豆 鶏肉	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	とうもろこし しょうが グリーンピース	米 玄米	油 アーモンド コールスロードレッシング	801	40.6	27.1	2.6
24	金	🍷学校給食週間🍷 チキンカレー(ごはん) 牛乳 ハンバーグ 海そうの和え物	鶏肉 豚肉	牛乳 海そうミックス	にんじん トマト	しょうが たまねぎ えだまめ	にんにく もやし	米 ジャがいも でん粉 砂糖	油 塩ドレッシング	871	29.9	28.4	2.5
27	月	🍷学校給食週間〜鹿児島〜🍷 鶏飯(ごはん) 牛乳 かき揚げ ピリ辛こんにやく	鶏肉 卵 豚肉 さつまいも かつお節	牛乳	にんじん だいこん 葉 しゅんぎく	たくあん 漬 ねぎ たまねぎ	干しいたけ たけのこ ごぼう	米 砂糖 こんにやく 小麦粉	油 ごま油	801	28.3	29.1	2.6
28	火	🍷学校給食週間〜千葉〜🍷 セルフバーガー(コッペパンバンズ いわしのメンチカツ 小袋ソース) 牛乳 豆乳クリームシチュー ジャーマンポテト	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆腐 大豆 いわし たら ウインナー	牛乳	にんじん さやいんげん しそ	たまねぎ とうもろこし ねぎ	しめじ えだまめ しょうが	コッペパン 砂糖 ジャがいも パン粉 小麦粉 でん粉 米粉	油 オリーブ油 バター	839	35.1	32.4	3.4
29	水	🍷学校給食週間〜韓国〜🍷 ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) キムチチゲ ナムル	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが だいこん えのきたけ はくさい たまねぎ ねぎ きむち とうもろこし	にんにく えのきたけ たまねぎ もやし	米 はるさめ 砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油	805	28.3	24.5	2.9
30	木	🍷学校給食週間特別メニュー🍷 ごはん 牛乳 さばのうま味焼き すいとん汁 野菜のにんじんドレッシングあえ いよかんゼリー	さば 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな	切干しいたけ はくさい えのきたけ キャベツ とうもろこし レモン果汁	ごぼう えのきたけ キャベツ にんにく	米 すいとん 砂糖 ゼリー	油	850	35.2	25.7	2.4
31	金	🍷熊本県の郷土料理🍷 ごはん 牛乳 チキンかつ タイビーエソ(熊本県) 小松菜とコーンの炒め物	豚肉 えび いか うずら卵 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たけのこ キャベツ エリンギ	たまねぎ きくらげ ねぎ とうもろこし	米 はるさめ でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 油	809	38.5	24.6	2.4
									平均栄養量	820	33.3 (16.2%)	26.5 (29.1%)	2.7
									基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

- ・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、いよかんゼリーは学配です。

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	千葉市	はくさい	茨城県、長野県、北海道	茨城県
パン(小麦粉)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、	北海道、埼玉県、群馬県、	きゅうり	千葉県	—
	千葉県	茨城県、千葉県	だいこん	千葉県、神奈川県、青森県、北海道	千葉県、神奈川県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、山形県、青森県、北海道	千葉県、茨城県
	千葉県、山形県、岩手県、青森県、	青森県	キャベツ	千葉県、群馬県	千葉県、愛知県
豚肉	北海道	北海道	たまねぎ	北海道	北海道
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉県、北海道	千葉県	セロリ	長野県、愛知県	静岡県、愛知県
	千葉県、千葉県、群馬県	千葉県	ジャがいも	北海道	北海道
ほうれんそう	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	かぶ	千葉県	千葉県
ごまつな	千葉県	千葉県	みかん	和歌山県	静岡県、愛媛県
ピーマン	茨城県、宮城県	宮城県	りんご	長野県、山形県、青森県	—
赤ピーマン	高知県	—	いよかん	—	愛媛県

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



1月27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17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)