

# 学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和8年2月分

— Bコース —

千葉市大宮  
学校給食センター  
☎305-1355

| 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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |      |
|      |  |                   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜          | その他の野菜・果物                             | 米・パン・めん・<br>いも・砂糖 | 油脂                                           |      |
| 2 月  |  | 行事食にちなんだ献立～節分～    |                 |                  |                |                                       |                   |                                              |      |
|      |  | ごはん               |                 |                  |                |                                       | 米                 |                                              | 799  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               |                |                                       |                   |                                              | 35.7 |
|      |  | いわしの青のりフライ        | いわし             | あおさ              |                |                                       | パン粉 小麦粉           | 油                                            | 25.1 |
|      |  | 呉汁                | 鶏肉 油揚げ 大豆       |                  | にんじん           | ごぼう だいこん えのきたけ                        | じゃがいも             | 油                                            | 3.0  |
| 3 火  |  | 卵いため              | 豆乳              |                  | だいこん葉          | ねぎ                                    | 砂糖                | ごま油 油                                        |      |
|      |  | 麦ごはん              |                 |                  |                |                                       | 米 麦               |                                              | 801  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               |                |                                       |                   |                                              | 31.9 |
|      |  | ハンバーグの照り焼きソースかけ   | 豚肉 鶏肉           |                  |                | たまねぎ                                  | 砂糖 でん粉            | 油                                            | 25.6 |
|      |  | もずくスープ            | 豚肉 豆腐           | もずく              | にんじん           | しょうが だいこん<br>えのきたけ 干ししいたけ<br>ねぎ       |                   | 油 ごま                                         | 2.8  |
| 4 水  |  | アーモンドあえ           |                 |                  | こまつな にんじん      | キャベツ もやし                              | 砂糖                | アーモンド<br>ごま油                                 |      |
|      |  | ごはん               |                 |                  |                |                                       | 米                 |                                              | 830  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               |                |                                       |                   |                                              | 35.1 |
|      |  | 厚焼き卵              | 卵               |                  |                |                                       | 砂糖                | 油                                            | 25.8 |
|      |  | 肉じゃが              | 豚肉 生揚げ          | いわし粉             | にんじん           | しょうが にんにく たまねぎ                        | じゃがいも しらたき        | 油                                            | 2.6  |
| 5 木  |  | にんじんそばろ           | 鶏肉 レンズ豆         |                  | にんじん           | しょうが 干ししいたけ                           | 砂糖                | 油 ごま                                         |      |
|      |  | ごはん               |                 |                  |                |                                       | 米                 |                                              | 783  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               | にんじん           | たまねぎ ごぼう                              | 小麦粉               | 油                                            | 26.6 |
|      |  | 野菜かき揚げ            |                 |                  | しゅんぎく          | だいこん 干ししいたけ                           | じゃがいも             | 油                                            | 26.8 |
|      |  | 生姜けんちん汁           | 鶏肉 生揚げ          |                  | にんじん           | えのきたけ しょうが ねぎ                         |                   |                                              | 2.6  |
| 6 金  |  | 根菜のピリ辛いため         | 豚肉 さつま揚げ        |                  | にんじん           | ごぼう れんこん                              | こんにゃく 砂糖          | ごま油 ごま                                       |      |
|      |  | コッペパン             |                 | 脱脂粉乳             |                |                                       | 小麦粉 米粉 砂糖         | マーガリン                                        | 835  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               |                |                                       |                   |                                              | 32.3 |
|      |  | チキンチーズ焼き          | 鶏肉              | チーズ              | 赤ピーマン パセリ      | たまねぎ だいこん しめじ                         | パン粉 砂糖            | 油                                            | 25.4 |
|      |  | 冬野菜のカレーポトフ        | 鶏肉 豚肉<br>白いんげん豆 |                  | にんじん<br>ブロッコリー | ぶどう果汁 いちご果汁<br>みかん果汁 りんご缶             | でん粉 じゃがいも         | 油                                            | 2.9  |
| 9 月  |  | フルーツポンチ           |                 |                  |                |                                       | 砂糖                |                                              |      |
|      |  | チョコクリーム           |                 |                  |                |                                       | 水あめ 砂糖 小麦粉        |                                              |      |
|      |  | キムたくごはん           | 豚肉 油揚げ          |                  | にんじん           | しょうが にんにく<br>えのきたけ はくさいキムチ            | 米 玄米 砂糖           | 油 ごま                                         | 780  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               | だいこん葉          | たくあん漬                                 |                   |                                              | 33.5 |
|      |  | ヤンニョムフィッシュ        | たら              |                  |                |                                       | でん粉 砂糖 水あめ        | 油                                            | 26.3 |
| 10 火 |  | チャプチェ             | 鶏肉              |                  | にんじん           | しょうが にんにく もやし                         | 砂糖 はるさめ           | 油                                            | 3.0  |
|      |  | ヨーグルトレーズン         |                 |                  | だいこん葉          | たけのこ 干ししいたけ<br>干しぶどう                  | 砂糖                |                                              |      |
|      |  | ごはん               |                 |                  |                |                                       | 米                 |                                              | 812  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               |                |                                       | 砂糖                | 油                                            | 29.5 |
|      |  | オムレツ              | 卵               |                  | にんじん           | たまねぎ                                  | じゃがいも             | 油                                            | 25.0 |
| 12 木 |  | チキンカレー            | 鶏肉 大豆           |                  | にんじん           | キャベツ しめじ もやし                          |                   | みかンドレッシ<br>ング<br>アーモンド                       | 2.4  |
|      |  | 野菜とアーモンドのドレッシングあえ |                 |                  | にんじん           |                                       |                   |                                              |      |
|      |  | ごはん               |                 |                  |                |                                       | 米                 |                                              | 793  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               |                |                                       |                   |                                              | 29.9 |
|      |  | しゅうまい（2個）         | 豚肉              |                  |                | たまねぎ しょうが                             | パン粉 でん粉<br>小麦粉    |                                              | 22.6 |
| 13 金 |  | 八宝豆腐              | 豚肉 うずら卵<br>豆腐   |                  | にんじん           | にんにく しょうが<br>干ししいたけ たけのこ<br>たまねぎ はくさい | 砂糖 でん粉            | 油 ごま油                                        | 2.8  |
|      |  | きくらげのあえもの         |                 |                  | にんじん           | だいこん はくさい きくらげ<br>ゆず果汁                | 砂糖                |                                              |      |
|      |  | ココア揚げパン           | きな粉             | 脱脂粉乳             |                |                                       | 小麦粉 米粉 砂糖         | マーガリン 油                                      | 793  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               |                |                                       |                   |                                              | 35.1 |
|      |  | 大豆と米粉マカロニのミートソース煮 | 鶏肉 大豆           |                  | にんじん トマト       | にんにく しょうが たまねぎ<br>しめじ                 | 米粉マカロニ            | 油                                            | 28.9 |
| 16 月 |  | スパイシージャーマンポテト     | 鶏肉              |                  | にんじん           | にんにく たまねぎ<br>とうもろこし                   | じゃがいも             | 油                                            | 3.1  |
|      |  | フルーツミックスゼリー       |                 |                  |                | りんご果汁 ぶどう果汁<br>パイナップル果汁 もも果汁          | 砂糖                |                                              |      |
|      |  | ごはん               |                 |                  |                |                                       | 米                 |                                              | 809  |
|      |  | 牛乳                |                 | 牛乳               |                |                                       |                   |                                              | 34.8 |
|      |  | つくねのねぎソースかけ       | 鶏肉              |                  |                | たまねぎ ねぎ                               | パン粉 でん粉<br>砂糖     |                                              | 25.9 |
|      |  | 豆腐のくず煮            | 豚肉 うずら卵<br>豆腐   |                  |                | 干ししいたけ たまねぎ<br>はくさい しめじ しょうが<br>きくらげ  | でん粉               | 油                                            | 2.6  |
|      |  | くきわかめの中華あえ        |                 | くきわかめ            | こまつな にんじん      | だいこん もやし にんにく                         | 砂糖                | ごま油 ごま                                       |      |

| 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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|    |   |                  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品          | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう    | 緑黄色野菜                           | その他の野菜・果物                      | 米・パン・めん・<br>いも・砂糖     | 油脂     |                                              |
| 17 | 火 | コッペパン            |                         | 脱脂粉乳                |                                 |                                | 小麦粉 米粉 砂糖             | マーガリン  | 784<br>34.1<br>33.0<br>3.1                   |
|    |   | 牛乳               |                         | 牛乳                  |                                 |                                |                       |        |                                              |
|    |   | ししゃもの唐揚げ（2尾）     |                         | ししゃも                |                                 |                                | でん粉                   | 油      |                                              |
|    |   | 煮込みうどん           | 鶏肉 油揚げ                  | こんぶ いわし粉            | にんじん                            | はくさい たまねぎ ねぎ                   | うどん でん粉 砂糖            | 油      |                                              |
|    |   | 生揚げのチャンプルー       | さつま揚げ 豚肉                |                     | にんじん<br>だいこん葉                   | たまねぎ もやし                       | 砂糖                    | 油      |                                              |
|    |   | あんずジャム           | 生揚げ 卵                   |                     |                                 | あんず                            | 水あめ 砂糖                |        |                                              |
| 18 | 水 | ごはん              |                         |                     |                                 |                                | 米                     |        | 788<br>27.3<br>24.5<br>2.8                   |
|    |   | 牛乳               |                         | 牛乳                  |                                 |                                |                       |        |                                              |
|    |   | かまぼこの磯香天ぷら       | かまぼこ                    | あおさ                 |                                 |                                | 小麦粉 でん粉               | 油      |                                              |
|    |   | いも団子汁            | 鶏肉 油揚げ                  | いわし粉                | にんじん こまつな                       | だいこん えのきたけ ごぼう                 | こんにゃく 小麦粉             | 油      |                                              |
|    |   | ひじきの煮物           | さつま揚げ 大豆                | ひじき                 | にんじん                            | はくさい ねぎ<br>切干しだいこん             | じゃがいも<br>砂糖           | 油      |                                              |
| 19 | 木 | コッペパン            |                         | 脱脂粉乳                |                                 |                                | 小麦粉 米粉 砂糖             | マーガリン  | 782<br>39.8<br>26.4<br>2.9                   |
|    |   | 牛乳               |                         | 牛乳                  |                                 |                                |                       |        |                                              |
|    |   | 鶏肉のマヨネーズ焼き       | 鶏肉                      |                     |                                 |                                | 砂糖                    | マヨネーズ  |                                              |
|    |   | さといものシチュー        | 豚肉 鶏肉 大豆                | 牛乳 生クリーム            | にんじん<br>ブロッコリー                  | たまねぎ しめじ                       | さといも でん粉<br>米粉マカロニ 米粉 | 油 バター  |                                              |
|    |   | ごまドレッシングあえ       |                         | わかめ                 | こまつな にんじん                       | もやし えだまめ<br>とうもろこし しょうが        | 砂糖                    | ごま油 ごま |                                              |
| 20 | 金 | ごはん              |                         | 牛乳                  |                                 |                                | 米                     |        | 787<br>36.2<br>23.5<br>2.9                   |
|    |   | 牛乳               |                         | 牛乳                  |                                 |                                |                       |        |                                              |
|    |   | たららのレモンソースかけ     | たら                      |                     |                                 | レモン果汁                          | 砂糖 でん粉                | 油      |                                              |
|    |   | 辛み豆腐汁            | 鶏肉 大豆 生揚げ               |                     | にんじん にら                         | たまねぎ                           | じゃがいも                 | 油      |                                              |
|    |   | のりあえ             |                         | のり                  | こまつな にんじん                       | もやし キャベツ                       | 砂糖                    |        |                                              |
| 24 | 火 | 厚切り食パン           |                         | 脱脂粉乳                |                                 |                                | 小麦粉 米粉 砂糖             | マーガリン  | 827<br>28.8<br>34.1<br>3.0                   |
|    |   | 牛乳               |                         | 牛乳                  |                                 |                                |                       |        |                                              |
|    |   | クリスピーチキン         | 鶏肉                      |                     |                                 |                                | 小麦粉 でん粉 砂糖            | 油      |                                              |
|    |   | 冬野菜のミネストローネ      | 鶏肉 豚肉<br>白いんげん豆<br>レンズ豆 |                     | にんじん トマト                        | にんにく セロリ たまねぎ<br>だいこん キャベツ     | でん粉 じゃがいも<br>砂糖       | 油      |                                              |
|    |   | いよかん             |                         |                     |                                 | いよかん                           |                       |        |                                              |
|    |   | 黒豆きなこクリーム        | きな粉                     |                     |                                 |                                | 砂糖                    | 油      |                                              |
| 25 | 水 | 麦ごはん             |                         | 牛乳                  |                                 |                                | 米 麦                   |        | 795<br>33.6<br>24.0<br>3.4                   |
|    |   | 牛乳               |                         | 牛乳                  |                                 |                                |                       |        |                                              |
|    |   | 豆腐ハンバーグのごまみそたれかけ | 鶏肉 豆腐                   |                     |                                 | たまねぎ                           | 砂糖 でん粉                | ごま     |                                              |
|    |   | 豚汁               | 豚肉 生揚げ<br>油揚げ           |                     | にんじん<br>だいこん葉<br>にんじん<br>ほうれんそう | だいこん ごぼう ねぎ                    | じゃがいも                 | 油      |                                              |
|    |   | 冬野菜のあえもの         |                         |                     |                                 | だいこん はくさい しょうが                 | 砂糖                    | ごま油    |                                              |
| 26 | 木 | まごわやさしい献立        |                         |                     |                                 |                                |                       |        | 788<br>32.9<br>30.5<br>2.7                   |
|    |   | じゃこごはん           | 鶏肉 大豆 油揚げ               | ちりめんじゃこ<br>こんぶ いわし粉 | にんじん                            | 干ししいたけ えだまめ                    | 米 玄米 砂糖<br>さつまいも      | 油      |                                              |
|    |   | 牛乳               |                         | 牛乳                  |                                 |                                |                       |        |                                              |
|    |   | さばの柚庵焼き          | さば                      |                     |                                 | ゆず果汁                           | 砂糖 でん粉                |        |                                              |
|    |   | ごま酢あえ            |                         | わかめ                 | にんじん                            | もやし                            | 砂糖                    | ごま油 ごま |                                              |
|    |   | ヨーグルト            |                         | ヨーグルト               |                                 |                                | 砂糖                    |        |                                              |
| 27 | 金 | ごはん              |                         | 牛乳                  |                                 |                                | 米                     |        | 822<br>29.2<br>26.7<br>3.0                   |
|    |   | 牛乳               |                         | 牛乳                  |                                 |                                |                       |        |                                              |
|    |   | 春巻き              |                         |                     | にんじん                            | キャベツ たまねぎ                      | はるさめ でん粉<br>小麦粉 砂糖    | 油      |                                              |
|    |   | マーボー大根           | 鶏肉 大豆 生揚げ               |                     | にんじん にら                         | しょうが にんにく ねぎ<br>たまねぎ たけのこ だいこん | 砂糖 でん粉                | 油      |                                              |
|    |   | 鶏肉と野菜の黒酢いため      | 鶏肉                      |                     | にんじん こまつな                       | しょうが ねぎ たまねぎ<br>きくらげ キャベツ      | 砂糖 でん粉                | 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。  
・フルーツミックスゼリー、ヨーグルトは学配です。  
・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    | 800         |
| たんぱく質(g)    | 13～20% | 32.6(16.3%) |
| 脂質(g)       | 20～30% | 26.7(30.0%) |
| 食塩相当量(g)    | 2.5g未満 | 2.9         |

| 種 類     | 産 地                 |                     | 種 類   | 産 地             |              |
|---------|---------------------|---------------------|-------|-----------------|--------------|
|         | 1 2月（実施）            | 2月（予定）              |       | 1 2月（実施）        | 2月（予定）       |
| 米       | 千葉市                 | 千葉県                 | ごぼう   | －               | 青森県          |
| パン（小麦粉） | 千葉県、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 | だいこん  | 千葉県、神奈川県        | 千葉県、神奈川県     |
|         |                     |                     | ねぎ    | 千葉県、青森県、山形県、茨城県 | 千葉県、茨城県      |
| 牛乳      | 千葉県                 | 千葉県                 | きゃべつ  | 千葉市、愛知県         | 愛知県          |
| 豚肉      | 青森県、岩手県、鹿児島県、群馬県    | 青森県                 | たまねぎ  | 北海道             | 北海道          |
|         |                     |                     | もやし   | 栃木県             | 栃木県          |
| 鶏肉      | 千葉県、岩手県             | 千葉県、岩手県             | じゃがいも | 北海道             | 北海道、鹿児島県、長崎県 |
| 鶏卵      | 千葉県                 | －                   | さつまいも | 千葉県             | －            |
| にんじん    | 千葉市                 | 千葉市                 | 青ピーマン | 茨城県             | 茨城県、宮崎県      |
| ほうれんそう  | 千葉市、千葉県             | 千葉市、千葉県             | 赤ピーマン | －               | 高知県          |
| にら      | 千葉県、茨城県、栃木県         | 千葉県、栃木県、茨城県         | みかん   | 和歌山県            | －            |
| こまつな    | 千葉市                 | 千葉市                 | りんご   | 長野県、青森県         | －            |
| セロリ     | 静岡県、愛知県             | 愛知県                 | いよかん  | －               | 愛媛県、和歌山県     |
| はくさい    | 茨城県                 | 千葉県、茨城県             | はっさく  | －               | 広島県、愛媛県、和歌山県 |

2月25日（水）は、給食費等の第8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、3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）