

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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	油脂		
7	水	ごはん 牛乳 あじフライ 塩ちゃんこ汁 磯香あえ	あじ 鶏肉 生揚げ たら いか うずら卵	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 こまつな にんじん	しょが たまねぎ にんにく もやし はくさい えのきたけ ねぎ もやし はくさい	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ 砂糖	油 油 油	802 33.3 25.1 2.3	
8	木	行事食にちなんだ献立～お正月～ ごはん 牛乳 松風焼き 白玉雑煮 さつまいものきんとん	鶏肉	牛乳	にんじん にんじん だいこん葉	ねぎ 干ししいたけ たまねぎ しょが だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ にんにく しょが りんご缶	米 パン粉 砂糖 砂糖 もち さといも さつまいも 砂糖	ごま 油	790 28.0 15.1 2.3	
9	金	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ（2尾） 八宝菜 チャプチエ	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん にんじん こまつな	しょが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょが にんにく もやし 干ししいたけ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 はるさめ	油 油 ごま油 油	828 35.5 28.3 2.8	
13	火	キャロットパン 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースかけ マカロニの豆乳煮 ゼリーポンチ	豚肉 鶏肉 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょが たまねぎ エリンギ はくさい ぶどう果汁 いちご果汁 みかん果汁	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 はちみつ じゃがいも マカロニ 米粉 砂糖	マーガリン 油 油 油	821 30.1 27.0 3.2	
14	水	ごはん 牛乳 かき揚げ 豚肉のすき焼き煮 もやしのピリ辛いため	豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳	にんじん にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ もやし	米 小麦粉 しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 油 油	815 29.7 26.8 2.5	
15	木	ごはん 牛乳 オムレツ キーマカレー 大根とわかめのあえ物	卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 油 ごま 油	792 31.5 23.7 2.5	
16	金	きな粉揚げパン 牛乳 ブラウンソース煮 ごまドレッシングあえ さつまいもタルト	きな粉 白いんげん豆 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ にんじん	セロリ たまねぎ エリンギ にんにく しょが キャベツ たまねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 じゃがいも さつまいも 砂糖 米粉 クリ	マーガリン 油 油 ごまドレッシング ごま 油	791 24.6 34.6 2.6	
19	月	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん（2個） 生揚げの中華煮 ひじき入りそぼろ	鶏肉 豚肉 うずら卵 生揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	たまねぎ しょが にんにく たまねぎ だいこん はくさい ねぎ しょが	米 パン粉 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 油 ごま	801 35.0 24.0 2.7	
20	火	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 卵と野菜のスープ キムタクいため	牛乳	牛乳	にら にんじん だいこん葉	キャベツ にんにく しょが しょが たまねぎ だいこん とうもろこし もやし しょが にんにく 切干しだいこん はくさいキムチ たくあん漬	米 麦 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 韓国もち 砂糖	ごま油 油 ごま油 油 ごま	791 29.8 20.1 2.8	
21	水	厚切り食パン 牛乳 チキンピカタ 米粉のシチュー ひじきのマリネ 大豆バター	鶏肉 卵 鶏肉 白いんげん豆 ひじき きな粉	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし はくさい えだまめ とうもろこし たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖 砂糖	マーガリン 油 油 油 油	828 33.0 32.7 3.5	

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	冬の味覚を味わう献立 ごはん 牛乳 たらの薬味ソースかけ 大根のごま汁 いよかん	たら 豚肉 生揚げ	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉	にんにく しょうが ねぎ だいこん ねぎ いよかん	米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 油 ごま	790 33.5 23.3 2.5	
23金	麦ごはん 牛乳 そぼろ入り卵焼き 鶏団子汁 大豆のしぐれ煮	卵 鶏肉 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳 いわし粉	にんじん ほうれんそう にんじん だいこん葉 にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ごぼう はくさい たまねぎ しょうが にんにく ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 油 油 油	792 34.9 23.0 2.4	
26月	ごはん 牛乳 春巻き 大根のマーボー煮 キャベツのナムル	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ もやし とうもろこし にんにく	米 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 油 ごま油 ごま油 ごま	794 27.0 26.7 3.0	
27火	学校給食週間特別メニュー ごはん 牛乳 ぶりの甘酢あんかけ 雪見汁 ちばっこきんぴら いよかんゼリー	ぶり 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん	ねぎ だいこん れんこん しめじ ごぼう 干しこいたけ いよかん果汁	米 でん粉 砂糖 しらたき 砂糖 砂糖	油 ごま油	812 34.6 22.2 2.7	
28水	厚切り食パン 牛乳 チキンチーズ焼き ポークビーンズ オニオンドレッシングあえ フルーツミックスジャム	鶏肉 豚肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	赤ピーマン パセリ にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし たまねぎ いちご りんご	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖	マーガリン 油 油 油	793 40.2 26.1 3.4	
29木	ジャンバラヤ 牛乳 カレーコロッケ こまつなと卵のソテー 大豆入り小魚	豚肉 レンズ豆 鶏肉 卵 大豆	牛乳 かたくちいわし あおさ	にんじん トマト にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ たまねぎ	米 玄米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油 油 ごま ごま	793 31.1 27.7 2.3	
30金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 凍り豆腐とキャベツの煮物 りんご	さば 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ りんご	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	792 32.8 26.0 2.5	

・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。

・さつまいもタルト、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	801
たんぱく質(g)	13~20%	32.0(16.0%)
脂質(g)	20~30%	25.4(28.6%)
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	—
			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

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)