

# 学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和8年1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) 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	ごはん					米		802 33.3 25.1 2.3
		牛乳		牛乳					
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	
		塩ちゃんこ汁	鶏肉 生揚げ たら いか うずら卵		にんじん だいこん葉	しょうが たまねぎ にんにく もやし はくさい えのきたけ ねぎ	砂糖 でん粉 はるさめ	油	
		磯香あえ		のり	こまつな にんじん	もやし はくさい	砂糖		
8	木	行事食にちなんだ献立～お正月～							790 28.0 15.1 2.3
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		松風焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ 干ししいたけ たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	ごま	
		白玉雑煮	鶏肉		にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 もち さといも	油	
		さつまいものきんとん				りんご缶	さつまいも 砂糖		
9	金	ごはん					米		828 35.5 28.3 2.8
		牛乳		牛乳					
		ししゃもの青のりフライ（2尾）		ししゃも あおのり			パン粉 小麦粉	油	
		八宝菜	豚肉 生揚げ うずら卵		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	でん粉	油 ごま油	
		チャプチェ	豚肉		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし 干ししいたけ	砂糖 はるさめ	油	
13	火	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	821 30.1 27.0 3.2
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグのバーベキューソースかけ	豚肉 鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	
		マカロニの豆乳煮	鶏肉 白いんげん豆 豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ はくさい	はちみつ じゃがいも マカロニ 米粉	油	
		ゼリーポンチ				ぶどう果汁 いちご果汁 みかん果汁	砂糖		
14	水	ごはん					米		815 29.7 26.8 2.5
		牛乳		牛乳					
		かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		豚肉のすき焼き煮	豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	しらたき 砂糖	油	
		もやしのピリ辛いため	鶏肉		にんじん こまつな	もやし	じゃがいも	油	
15	木	ごはん					米		792 31.5 23.7 2.5
		牛乳		牛乳					
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	
		大根とわかめのあえ物		わかめ	ほうれんそう	だいこん とうもろこし	砂糖	ごま 油	
16	金	きな粉揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン 油	791 24.6 34.6 2.6
		牛乳		牛乳					
		ブラウンソース煮	白いんげん豆 鶏肉		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 じゃがいも	油	
		ごまドレッシングあえ			にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし		ごまドレッシング ごま	
		さつまいもタルト	豆乳				さつまいも 砂糖 米粉 くり	油	
19	月	ごはん					米		801 35.0 24.0 2.7
		牛乳		牛乳					
		肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
		生揚げの中華煮	豚肉 うずら卵 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	砂糖 でん粉	油	
		ひじき入りそばろ	豚肉	ひじき	だいこん葉	しょうが	砂糖	油 ごま	
20	火	麦ごはん					米 麦		791 29.8 20.1 2.8
		牛乳		牛乳					
		棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	
		卵と野菜のスープ	鶏肉 卵		にんじん だいこん葉	しょうが たまねぎ だいこん とうもろこし もやし	でん粉 韓国もち	油 ごま油	
		キムタクいため	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 切干しだいこん はくさいキムチ たくあん漬	砂糖	油 ごま	
21	水	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	828 33.0 32.7 3.5
		牛乳		牛乳					
		チキンピカタ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
		米粉のシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし はくさい	じゃがいも 米粉	油 バター	
		ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ	砂糖	油	
		大豆バター	きな粉				砂糖	油	

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
22	木	冬の味覚を味わう献立						
		ごはん		牛乳			米	
		牛乳						
		たらの薬味ソースかけ	たら			にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油
23	金	大根のごま汁	豚肉 生揚げ	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油 ごま
		いよかん				いよかん		
		麦ごはん		牛乳			米 麦	
		牛乳						
26	月	そばろ入り卵焼き	卵 鶏肉 大豆		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	砂糖	油
		鶏団子汁	鶏肉 油揚げ	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ごぼう はくさい たまねぎ しょうが	こんにゃく 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油
		大豆のしぐれ煮	豚肉 大豆		にんじん	にんにく ねぎ しょうが	こんにゃく 砂糖	油
27	火	ごはん		牛乳			米	
		牛乳						
		ぶりの甘酢あんかけ	ぶり			ねぎ	でん粉 砂糖	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
		いよかんゼリー				いよかん果汁	砂糖	
		厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン
		牛乳		牛乳				
29	木	チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油
		オニオンドレッシングあえ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	砂糖	油
		フルーツミックスジャム				いちご りんご	水あめ 砂糖	
30	金	ジャンバラヤ	豚肉 レンズ豆		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 玄米 砂糖	油
		牛乳		牛乳				
		カレーコロッケ			にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油
		こまつなと卵のソテー	鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ		油 ごま
31	土	大豆入り小魚	大豆	かたくちいわし あおさ			砂糖	ごま
		ごはん		牛乳			米	
		牛乳						
12	月	さばのみそ煮	さば				砂糖	
		凍り豆腐とキャベツの煮物	豚肉 生揚げ 凍り豆腐		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	こんにゃく 砂糖 でん粉	油
		りんご				りんご		

・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	
	1 1月（実施）	1月（予定）		1 1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	－
			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）