

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

—A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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(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	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	ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが 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	
8	木	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	にんじん だいこん葉 こまつな にんじん	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 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	802 33.3 25.1 2.3	
9	金	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	
13	火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 八宝菜 チャプチェ	豚肉 生揚げ うずら卵 豚肉	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく もやし 干しいたけ	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	
14	水	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 しょうが 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	821 30.1 27.0 3.2	
15	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 いよかん	にんにく しょうが ねぎ だいこん ねぎ	米 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 油 ごま	790 33.5 23.3 2.5	
16	金	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	豚肉 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にら にんじん だいこん葉 にんじん	キャベツ にんにく しょうが ねぎ しょうが たまねぎ だいこん とうもろこし もやし 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	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	
19	月	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 じゃがいも 砂糖 砂糖	マーガリン 油 油 油	793 40.2 26.1 3.4	
20	火	ごはん 牛乳 春巻き 大根のマーボー煮 キャベツのナムル	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 ごま油 ごま油 ごま	794 27.0 26.7 3.0	
21	水	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	

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)
		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	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げの中華煮 ひじき入りそば	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 しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい ねぎ しょうが	米 パン粉 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 油 油 ごま	801 35.0 24.0 2.7	
23 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 しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 ジャガイモ さつまいも 砂糖 米粉 くり	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	
26 月	麦ごはん 牛乳 そば入り卵焼き 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 ジャガイモ 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 油 油	792 34.9 23.0 2.4	
27 火	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	
28 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 鶏肉	牛乳 	にんじん しゅんぎく 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 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	油 油 油	815 29.7 26.8 2.5	
29 木	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 きな粉	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム ひじき	 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 ジャガイモ 米粉 砂糖 砂糖	マーガリン 油 油 バター 油 油	828 33.0 32.7 3.5	
30 金	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	

・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、宮城県	—	きゅうり	群馬県	宮城県
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)