

# 学校給食献立予定表

千葉市こてはし  
学校給食センター  
☎307-8740

令和4年12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)	
1 木	セルフサンド(薄切り食パン フライソースかけ) 牛乳 コーンクリームシチュー 小松菜とエリンギのソテー	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン たら	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし エリンギ	食パン じゃがいも 米粉 パン粉	油 バター	823	34.0	31.6	3.4	
2 金	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 麻婆豆腐 大根のナムル	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	847	33.7	23.0	3.0	
5 月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ 豚肉と大根の煮物 ゆずドレッシング和え	ちくわ 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しょうが かんぴょう たまねぎ	米 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	油 マーガリン ゆずドレッシング	877	30.3	27.2	2.6	
6 火	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 ほうれん草オムレツ ひじきと枝豆のマリネ	鶏肉 豆乳 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 トマト	しょうが たまねぎ えだまめ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	866	30.2	23.5	2.9	
7 水	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 仙台麩とじゃがいもの煮物 野菜ののり和え	あじ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	米 砂糖 しらたき じゃがいも 焼きふ	油 ごま油	801	35.1	18.9	2.3	
8 木	黒糖パン 牛乳 いわしフライ 小袋ソース ミートボールと大豆のトマト煮 マスカットゼリーポンチ	いわし 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	セロリ しめじ みかん りんご	黒糖パン でん粉 砂糖 じゃがいも ゼリー パン粉 小麦粉	油	846	30.0	26.0	3.0	
9 金	🍗千葉氏ゆかりの地献立🍗 ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら すったて汁 鶏ちゃん	大豆 豆乳 鶏肉 生揚げ たら	牛乳 おおさ	にんじん こまつな にら	ごぼう えのきたけ たまねぎ しょうが	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	812	28.3	24.4	3.2	
12 月	ごはん わかめふりかけ 牛乳 焼きししゃも(2尾) 生揚げのそぼろ煮 りんご	鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ おおさ	にんじん	たまねぎ えだまめ	米 こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	822	33.4	24.0	2.8	
13 火	テーブルロール 牛乳 かぼちゃグラタン ミネストローネ ツナとポテトのソテー	豚肉 白いんげん豆 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん パセリ トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ とうもろこし	セロリ キャベツ	テーブルロール 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油 バター	813	29.7	26.0	3.3
14 水	🍷市内産だいこんを使った献立🍷 ひじきと大豆の炊き込みごはん 牛乳 いかの天ぷら だいこんの昆布だし煮 ヨーグルト	油揚げ 大豆 鶏肉 いか	牛乳 昆布 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	えのきたけ だいこん	米 玄米 砂糖 こんにやく でん粉 小麦粉	油	815	31.7	28.0	3.7	
15 木	ごはん 牛乳 大豆とひじきのかき揚げ 天つゆ 肉じゃが ブロッコリーのごま和え	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー みつば	たまねぎ キャベツ	米 しらたき じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	838	24.4	23.8	3.0	
16 金	コッペパン 牛乳 ほきのタルタルフライ スパゲッティナポリタン みかん アーモンド小魚	豚肉 ベーコン ホキ	牛乳 かたくちいわし	にんじん ピーマン パセリ トマト	にんにく エリンギ みかん	たまねぎ しめじ	コッペパン スパゲッティ パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 アーモンド マヨネーズ	830	32.6	26.9	3.6
19 月	ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 中華たまごスープ ビーフンソテー	鶏肉 豆腐 なるど 卵 豚肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン にら	干ししいたけ とうもろこし にんにく しょうが	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 でん粉 ビーフン 砂糖 小麦粉	ごま油 油	802	31.5	19.4	3.3
20 火	🍷こてはし台中学校職場体験献立🍷 コッペパン 牛乳 ミートグラタン かぼちゃのシチュー 小松菜とコーンのソテー	ベーコン 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ トマト	エリンギ たまねぎ しめじ	とうもろこし えだまめ にんにく	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル	816	33.2	28.4	3.5
21 水	🍷冬至にちなんだ献立🍷 麦ごはん 牛乳 鶏つくねの和風あんかけ ほうとう汁 ブロッコリーとわかめの和え物	油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな ブロッコリー	ねぎ ごぼう ねぎ とうもろこし	えのきたけ だいこん キャベツ たまねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 こんにやく ほうとう パン粉 小麦粉	油 ごま	838	29.1	23.7	3.2
22 木	バエリア 牛乳 クリスピーチキン ジャーマンポテト 米粉のガトーショコラ	鶏肉 えび いか ひよこ豆 豆乳 ウインナー	牛乳	トマト にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ 黄ピーマン	にんにく	たまねぎ	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 ガトーショコラ	油	837	38.3	25.4	3.1
								平均栄養量	830	31.6 (15.2%)	25.0 (27.1%)	3.1
								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、米粉のガトーショコラは学配です。

種類	産地		種類	産地	
	10月(実施)	12月(予定)		10月(実施)	12月(予定)
米	千葉市	千葉市	だいこん	千葉県、青森県、北海道	千葉市、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	じゃがいも	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、長野県、北海道	茨城県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、栃木県	千葉県、茨城県、群馬県	ほうれん草	—	千葉県、千葉県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	セロリ	長野県	愛知県
にんじん	北海道	千葉市	青ピーマン	茨城県	茨城県
ねぎ	青森県、秋田県、山形県、北海道	千葉県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県、群馬県
こまつな	千葉市	千葉市	もやし	栃木県	栃木県
キャベツ	千葉県、茨城県、群馬県、長野県	千葉市、愛知県	りんご	青森県	青森県
たまねぎ	北海道	北海道	みかん	愛媛県、長崎県	愛媛県

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



12月26日(月)は、給食費等の第6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、1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 245-5909)