

# 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5年12月分

## — A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 金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 チキンチーズ焼き 野菜のスープ煮 ブロッコリーのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし とうもろこし	食パン パン粉 じゃがいも チョコクリーム	油 イタリアドレッシング	821	36.6	29.9	3.4	
4 月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 3種のいものごま汁 五目きんぴら	いわし 鶏肉 豚肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ごぼう	米 さつまいも さといも 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	798	33.4	23.4	2.9	
5 火	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ たっぷりキャベツのタイピーエン 生揚げのたまご炒め	豚肉 鶏肉 えび いか 卵 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ たまねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま ごま油	831	37.1	28.1	2.6	
6 水	セルフサンド（薄切り食パン たらのポーショフライ タルタルソース） 牛乳 冬野菜のクリーム煮 ひじきと枝豆のマリネ	たら 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん えだまめ とうもろこし はくさい	食パン 米粉 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま タルタルソース	824	34.0	30.5	3.5	
7 木	ごはん 牛乳 かき揚げ 豚肉と大根の煮物 みかん	豚肉 うずら卵 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな しゅんぎく	だいこん たまねぎ 干ししいたけ しょうが ごぼう みかん	米 さといも 砂糖 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油	819	27.9	26.5	1.7	
8 金	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き みぞれ汁 じゃがいもの甘辛炒め	あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ しょうが	米 さといも じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま	800	37.5	24.0	2.6	
11 月	🍷千葉氏ゆかりの地特別メニュー🍷 ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ ざくざく汁 ひきなの和え物	ぶり 鶏肉 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 干ししいたけ ねぎ 切干しだいこん しょうが	米 でん粉 砂糖 さといも	油	814	32.5	28.9	2.0	
12 火	ごはん 牛乳 しゅうまい（2個）麻婆豆腐 小松菜のオイスターソース炒め	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし しめじ しょうが にんにく	米 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油	843	36.8	24.5	3.0	
13 水	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ（2尾） じゃがいもの南蛮煮 スタミナにんじん	鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ さつま揚げ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな にら さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ りんご缶	米 じゃがいも しらたき でん粉 ビーフン 水あめ パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	874	37.5	26.1	2.8	
14 木	🍷こてはし台中学校職場体験献立🍷 ココア揚げパン 牛乳 ほきのマヨネーズ焼き 愛情たっぷり冬野菜のトマトスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 ホキ ベーコン 白いんげん豆 きな粉	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト みつば	たまねぎ だいこん とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	785	39.4	33.6	2.8	
15 金	ビビンバ（麦ごはん 肉みそ 野菜のナムル） 牛乳 たまご入りキムチスープ アーモンド小魚	豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳 かたくちいわし	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ もやし たまねぎ にんにく	米 麦 砂糖 韓国もち しょうが	アーモンド ごま油 ごま	813	36.0	22.7	3.1	
18 月	カレーライス（麦ごはん）牛乳 チーズオムレツ 海そうの和え物	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ もやし えだまめ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 塩ドレッシング	826	31.3	21.6	2.8	
19 火	セルフサンド（薄切り食パン ポテトコロッケ 小袋ソース）牛乳 チリコンカン オニオンドレッシング和え	豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ もやし にんにく	エリンギ とうもろこし	食パン パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 オニオンドレッシング	862	34.3	30.5	3.3
20 水	🍷冬至にちなんだ献立🍷 ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 ほうとう汁 のりごま和え	さば 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん キャベツ しょうが	米 ほうとう こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	821	28.5	26.8	3.1	
21 木	ジャンバラヤ 牛乳 クリスマスチキン ツナとポテトのソテー ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 鶏肉 まぐろ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく	米 玄米 じゃがいも 砂糖 でん粉 米粉 小麦粉	油	787	31.4	26.7	2.6	
								平均栄養量	821	34.3 (16.7%)	26.9 (29.5%)	2.8
・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。								基準値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満
・はちみつレモンゼリー、ヨーグルトは学配です。												

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。

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	千葉県、神奈川県
パン(小麦粉)	北海道、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、長野県	茨城県
	千葉県	千葉県	はくさい	北海道、長野県	茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	ほうれんそう	千葉県	千葉市
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、北海道、山形県	青森県	きゅうり	群馬県	千葉県
	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	赤ピーマン	高知県	高知県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	さつまいも	千葉県	—
にんじん	北海道	千葉市	にら	茨城県	栃木県
ねぎ	山形県、青森県、北海道	千葉県、青森県	セロリ	長野県	愛知県
こまつな	千葉市、千葉県、茨城県	千葉市	もやし	栃木県	栃木県
キャベツ	群馬県、青森県、岩手県	千葉市、千葉県、茨城県	りんご	青森県	秋田県、青森県
たまねぎ	北海道	みかん	みかん	愛媛県	愛媛県

12月25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15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)