

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

— 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 金	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 ごまつな にら さやいんげん	たまねぎ キャベツ りんご缶	米 ジャがいも しらたき でん粉 ビーファン 水あめ パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	874	37.5	26.1	2.8	
4 月	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 ごまつな しゅんぎく	だいこん 干しいたけ ごぼう	たまねぎ しょうが みかん	米 さとまいも 砂糖 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油	819	27.9	26.5	1.7
5 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
6 水	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	えのきたけ たまねぎ	米 さとまいも じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま	800	37.5	24.0	2.6
7 木	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 えだまめ しょうが	もやし とうもろこし 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
8 金	セルフサンド(薄切り食パン たらこのポーションフライ 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 だいこん とうもろこし	しめじ えだまめ 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
11 月	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 ごまつな にら	たまねぎ ねぎ しめじ しょうが にんにく	たけのこ もやし しょうが	米 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油	843	36.8	24.5	3.0
12 火	🍴千葉氏ゆかりの地特メニュー🍴 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 ごまつな	だいこん ごぼう 干しいたけ もやし しょうが	ねぎ 切干しだいこん	米 でん粉 砂糖 さとまいも	油	814	32.5	28.9	2.0
13 水	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 キャベツ とうもろこし	しめじ もやし	食パン パン粉 じゃがいも チョコクリーム	油 イタリアンドレッシング	821	36.6	29.9	3.4
14 木	ピピンパ(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 ごまつな	ねぎ もやし たまねぎ にんにく	キャベツ はくさい はくさいキムチ しょうが	米 麦 砂糖 韓国もち	アーモンド ごま油 ごま	813	36.0	22.7	3.1
15 金	🍴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 とうもろこし	だいこん	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
18 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 ごまつな さやいんげん	だいこん ごぼう	ごぼう	米 さつまいも さとまいも 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
19 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 キャベツ きくらげ しょうが	たけのこ ねぎ たまねぎ	米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま ごま油	831	37.1	28.1	2.6
20 水	ジャンバラヤ 牛乳 クリスピーチキン 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	とうもろこし しょうが	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
21 木	🍴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	ごまつな 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	ごぼう もやし ねぎ	米 ほうとう こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	821	28.5	26.8	3.1
								平均栄養量	821	34.3 (16.7%)	26.9 (29.5%)	2.8
								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。
- ・はちみつレモンゼリー、ヨーグルトは学配です。

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

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



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)