

# 学校給食献立予定表

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

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	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ じゃがバターみそ汁 ほうれん草とコーンの炒め物	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 ごまつな	にんにく だいこん とうもろこし えのきたけ エリンギ	しょうが たまねぎ えのきたけ しめじ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 バター マーガリン	852	36.1	26.7	3.2
4 月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 八宝菜 りんご	豚肉 生揚げ うずら卵 なると	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ	しょうが きくらげ はくさい りんご	米 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油	813	33.5	23.5	2.7
5 火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 パンピンググラタン ポトフ ブロッコリーとベーコンのペペロンチーノ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン はたて	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ	セロリ キャベツ とうもろこし	食パン チョコクリーム でん粉 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	852	38.8	30.1	3.4
6 水	カレーライス(ごはん) 牛乳 いかのフライ 海そうのナムル	豚肉 いか	牛乳 チーズ 海そうミックス	にんじん トマト ごまつな	にんにく たまねぎ もやし	しょうが はくさい とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ナムルドレッシング	829	33.1	22.9	2.4
7 木	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら すき焼き煮 切干大根と小松菜のピリ辛炒め	鶏肉 焼き豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳 あおさ	にんじん ごまつな	切干しだいこん ねぎ もやし たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	とうもろこし たまねぎ 干しいたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油ふ しらたき	油 ごま油	825	35.0	24.6	2.8
8 金	コッペパン 牛乳 鶏肉とほうれん草のトマトクリームスパゲティ ツナオムレツ アーモンド和え	鶏肉 卵 まぐろ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ほうれん草 ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし	エリンギ にんにく 切干しだいこん	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド かきつドレッシング	804	34.9	24.7	2.8
11 月	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 生姜けんちん汁 五目きんぴら	鶏肉 生揚げ あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう れんこん しょうが	だいこん 干しいたけ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 ざといも	油 ごま油	785	39.8	21.0	2.2
12 火	セルフサンド (コッペパンズ たらのポーションフライ 小袋タルタルソース) 牛乳 野菜スープ いちごゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 たら 白いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	セロリ だいこん しめじ	コッペパン 小麦粉 だん粉 米粉 マカロニ 上新粉 ゼリー みかん缶 パン粉 パン缶 黄桃缶 砂糖	油 タルタルソース	870	37.5	25.9	3.3
13 水	ひじきと大豆の炊き込みごはん 牛乳 厚焼きたまご 豚肉と生揚げの炒め物 アーモンド入り小魚	鶏肉 卵 豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 かたくちいわし ひじき	にんじん 赤ピーマン	しめじ えだまめ えのきたけ ねぎ	かんぴょう たまねぎ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 だん粉 こんにゃく しらたき	油 アーモンド	832	37.3	35.1	3.0
14 木	🍴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	鶏肉 ぶり 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん 干しいたけ 切干しだいこん しょうが	ごぼう ねぎ もやし	米 でん粉 ざといも 砂糖	油	821	32.8	28.8	2.0
15 金	ごはん 牛乳 鶏肉のオイスターソース唐揚げ 塩ちゃんこスープ ほうれん草のごま和え	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 だいこん葉	たまねぎ にんにく しょうが もやし	だいこん キャベツ 切干しだいこん	米 だん粉 米粉 砂糖 はるさめ	ごま油 油 ごま	814	35.4	23.2	3.1
18 月	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナとマカロニのソテー いちごのスティックケーキ	豚肉 あさり 鶏肉 まぐろ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	とうもろこし レモン	米 玄米 マーマレード マカロニ いちごのスティックケーキ	油	855	38.7	28.2	3.0
19 火	🍴都賀中学校職場体験献立🍴 ごはん 牛乳 コロッケのソースかけ 豆乳クリームシチュー ひじきのカラフル和え	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし	しめじ えだまめ	米 じゃがいも 小麦粉 だん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	887	30.8	26.2	2.6
20 水	🍴冬至にちなんだ献立🍴 甘納豆パン 牛乳 さつまいものかき揚げ 根菜うどん 野菜のゆずドレッシング和え	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん みつば	だいこん ねぎ キャベツ 切干しだいこん とうもろこし	ごぼう たまねぎ ゆず ゆず果汁	甘納豆パン うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 だん粉	油	803	27.9	22.0	3.2
21 木	ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 春巻き サンラータン	鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	干しいたけ とうもろこし しょうが キャベツ	ねぎ たけのこ にんにく たまねぎ えのきたけ かんぴょう	米 麦 だん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま 油	843	36.5	24.0	2.9
								平均栄養量	832	35.2 (16.9%)	25.8 (27.9%)	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。
- ・いちごのスティックケーキは学配です。

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、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	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	ほうれん草	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	にら	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	セロリ	長野県	愛知県
たまねぎ	北海道	北海道	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)