

# 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

— 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	セルフサンド (コッペパンズ たち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 小麦粉 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	796	33.9	24.8	3.0
4月	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 油揚げ	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 でん粉 こんにやく しらたき	油 アーモンド	777	34.6	33.8	2.9
5火	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 ほうれんそう だいこん葉	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	だいこん しめじ キャベツ 切干しだいこん	米 でん粉 米粉 砂糖 ほるさめ	ごま油 油 ごま	712	33.2	21.7	2.8
6水	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 こんにやく 砂糖 さといも	油 ごま油	691	37.0	20.0	2.0
7木	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 生クリーム まぐろ	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう こまつな	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 かんきつドレッシング	728	32.0	23.1	2.5
8金	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 こまつな	切干しだいこん ねぎ もやし たまねぎ はくさい 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	734	31.8	23.8	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	鶏肉 ぶり 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ ねぎ 切干しだいこん しょうが	ごぼう ねぎ もやし	米 でん粉 さといも 砂糖	油	734	30.8	27.9	1.8
12火	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 ほうれんそう こまつな	にんにく だいこん とうもろこし 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	763	33.7	25.8	3.0
13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 こまつな	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	736	30.8	22.0	2.1
14木	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 こまつな	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	724	30.8	22.6	2.6
15金	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	779	34.9	28.2	2.9
18月	🍷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 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	792	28.2	25.1	2.3
19火	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 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	803	36.7	27.4	2.8	
20水	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 こまつな	干しいたけ ねぎ たけのこ にんにく とうもろこし ごぼう はくさい たまねぎ しょうが わらび なめこ みずな えのきたけ キャベツ 大豆 もやし やまうど かんぴょう	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 ほるさめ	ごま油 ごま 油	745	32.9	23.0	2.7	
21木	🍷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 わかめ	牛乳	にんじん みつば	だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ 切干しだいこん ゆず とうもろこし ゆず果汁	ごぼう ねぎ ゆず もやし	甘納豆パン うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	油	718	25.4	20.6	2.9
								平均栄養量	749	32.4 (17.3%)	24.7 (29.7%)	2.6
								基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g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
	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
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	赤ピーマン	高知県	千葉県
にんじん	北海道	千葉市	さつまいも	千葉県	高知県
ねぎ	山形県、青森県、北海道	千葉県、青森県	にら	茨城県	栃木県
こまつな	千葉市、千葉県、茨城県	千葉市	セロリ	長野県	愛知県
キャベツ	群馬県、青森県、岩手県	千葉市、千葉県、茨城県	もやし	栃木県	栃木県
たまねぎ	北海道	北海道	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)