

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 辛み豆腐汁 豚肉とごぼうの甘辛炒め	あじ 鶏肉 大豆 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ しょうが ねぎ	えのきたけ にんにく ごぼう	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	813	39.9	24.9	2.7
4 月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 卵とコーンの中華スープ キャベツと春雨の中華炒め	豚肉 鶏肉 なた 卵	牛乳	にんじん	しょうが とうもろこし はくさい キャベツ	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 でん粉 はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	816	29.6	24.5	2.7
5 火	加曾利中学校職場体験立 ごはん 焼きのり 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 肉じゃが 白菜ときゅうりのさっぱり和え	豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 ししゃも わかめ のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり しょうが	はくさい とうもろこし	米 でん粉 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま油 ごま	796	32.6	24.2	3.0
6 水	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 コーングラタン 豆乳スープ にんじんドレッシング和え	鶏肉 大豆 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	とうもろこし はくさい	たまねぎ キャベツ	食パン 小麦粉 りんごジャム じゃがいも マカロニ 米粉 砂糖	油 バター	792	30.2	26.6	3.1
7 木	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこあんかけ さつま汁 だいこんの昆布だし煮	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ ねぎ	えのきたけ だいこん	米 こんにやく 砂糖 でん粉 さつまいも	油	804	31.6	23.6	2.9
8 金	きな粉揚げパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 じゃがいものマスタード炒め はちみつレモンゼリー	きな粉 豚肉 ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	エリンギ えだまめ	コッペパン 砂糖 ゼリー 米粉マカロニ じゃがいも でん粉	油 マヨネーズ	842	39.3	37.4	2.7
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 ごまつな	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ 切干しだいこん もやし しょうが	米 さといも 砂糖 でん粉	油	809	31.1	28.7	1.9	
12 火	麦ごはん 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き 大根のカレーポトフ ほうれん草とコーンのソテー	あじ 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草 パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ	だいこん とうもろこし	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	800	33.3	26.2	2.3
13 水	ごはん 牛乳 ポテトコロッケのソースかけ 沢煮鮭 豚肉の生姜炒め	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	ごぼう たけのこ ねぎ にんにく	たまねぎ 干しいたけ しょうが	米 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉 しらたき 砂糖	油	803	31.4	23.5	2.8
14 木	セルフサンド(薄切り食パン たらのポーションフライ 小袋ソース) 牛乳 米粉のコーンポタージュ フルーツポンチ	たら 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし りんご缶	エリンギ ナタデココ みかん缶	食パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 ゼリー	油 バター	842	33.6	29.5	3.3
15 金	カレーライス(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ キャベツのレモン酢和え	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり レモン果汁	しょうが キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油	796	29.7	21.8	2.8
18 月	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 りんご	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ たけのこ キャベツ	にんにく たまねぎ りんご	米 砂糖 小麦粉 でん粉 はるさめ	油 ごま油	783	27.3	22.2	2.7
19 火	冬至にちなんだ献立 ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 けんちん汁 豚肉と野菜の炒め物	さば 鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな ほうれん草	だいこん 干しいたけ ねぎ にんにく	ごぼう えのきたけ しょうが もやし	米 砂糖 さといも	ごま油 ごま	798	36.8	25.6	2.3
20 水	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げのキムチ煮 みかん	豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	にんにく はくさい はくさいキムチ みかん	米 麦 砂糖 パン粉	ごま油 油	806	33.2	23.1	2.7
21 木	ジャンバラヤ 牛乳 クリスピーチキン 野菜のアーモンド和え ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ もやし	しょうが キャベツ	米 もち玄米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 アーモンド イタリアンドレッシング	807	29.8	31.3	2.2

- ・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。

平均栄養量	807	32.6 (16.2%)	26.2 (29.2%)	2.7
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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	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)