

# 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4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 木	ごはん のり佃煮 牛乳 野菜コロッケ 寄せ鍋煮 みかん	豚肉 いわしつみれ はんぺん 焼き豆腐 いかつみれ	牛乳 のり 昆布	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ	とうもろこし えのきたけ みかん	米 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖 パン粉	油 マーガリン	775	27.4	21.5	3.0
2 金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう (2個) 中華風コンソースープ ブルコギ炒め	鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ ねぎ しょうが とうもろこし	りんご缶 にんにく たまねぎ もやし	米 小麦粉 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	752	31.3	22.3	2.3
5 月	ごはん 牛乳 たら野菜あんかけ 豚汁 かみなりこんにゃく	たら 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	しめじ だいこん しょうが	ねぎ ごぼう	米 こんにゃく でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	722	33.1	24.3	2.4
6 火	テーブルロール 牛乳 トマトオムレツ ほうれん草とベーコンのクリームパンネ アーモンド和え	卵 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト ほうれん草 こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	しめじ もやし	テーブルロール 砂糖 マカロニ	バター アーモンド	760	28.2	29.2	3.0
7 水	 千葉氏ゆかりの地特別献立 ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら すたて汁 鶏ちゃん	かまぼこ 大豆 生揚げ 鶏肉 豆乳	牛乳 あおさ	にら にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ たまねぎ にんにく	だいこん キャベツ ねぎ しょうが	米 じゃがいも こんにゃく でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	818	28.3	25.0	2.8
8 木	麦ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 麻婆豆腐 大豆もやしのスタミナナムル	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ かんぴょう	にんにく たけのこ だいずもやし とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	733	30.1	18.6	2.8
9 金	 市内産だいこんを使った献立 ひじきと大豆の炊き込みご飯 牛乳 ししゃものごまフライ (2尾) だいこんの昆布だし煮 ヨーグルト	大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき ししゃも こんぶ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	えだまめ しょうが	しめじ だいこん	米 もち米 こんにゃく でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	811	34.7	31.4	3.3
12 月	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 かぼちゃグラタン ポトフ ブロッコリーのドレッシング和え	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし	セロリ もやし キャベツ	食パン 小麦粉 チョコクリーム じゃがいも	油 バター ごまドレッシング	764	26.9	30.9	2.7
13 火	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 辛み豆腐汁 五目きんぴら	かつお節 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳 いわし	にんじん にら さやいんげん	キャベツ ごぼう	えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	709	34.4	21.4	2.6
14 水	カレーライス (ごはん) 牛乳 チキンカツ 海そう和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ もやし	にんにく キャベツ	米 砂糖 パン粉 じゃがいも でん粉 米粉 小麦粉	油 ごま	771	27.0	26.1	2.8
15 木	ごはん 牛乳 鶏つくねのたれかけ 根菜汁 ごまポテト	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう	だいこん ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉 こんにゃく	油 ごま ごま油	728	26.5	23.9	2.7
16 金	セルフサンド (コッペパンズ タルタルソース たらのポーショソフライ) 牛乳 ミートボールのトマト煮 いちごゼリーポンチ	たら 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ みかん缶 りんご缶	エリンギ 黄桃缶	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも ゼリー でん粉	油 タルタルソース	808	32.0	28.0	2.8
19 月	ごはん 牛乳 春巻き 八宝菜 中華和え	豚肉 なるとう ずら卵	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ しょうが 干しいたけ エリンギ きゅうり	たまねぎ はくさい にんにく もやし きゅうり とうもろこし 切干しだいこん	米 はるさめ 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	767	26.3	27.9	3.2
20 火	カレーピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナとマカロニのソテー アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 まぐろ ひよこ豆	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン 赤ピーマン	とうもろこし たまねぎ しめじ	たまねぎ	米 もち米 マーマレード ゼリー 砂糖 マカロニ	油	740	30.9	23.9	2.6
21 水	麦ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 鶏だんご汁 だいこん葉の手作りふりかけ	あじ 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん葉	ねぎ しょうが キャベツ	たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま ごま油	701	35.5	20.3	2.6
22 木	 冬至にちなんだ献立 コッペパン いちごジャム 牛乳 野菜かき揚げ ほうとう 野菜のゆずドレッシング和え	鶏肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ しゅんぎく	たまねぎ とうもろこし ねぎ もやし	ごぼう だいこん はくさい ゆず	コッペパン いちごジャム 小麦粉 こんにゃく うどん 砂糖	油	769	24.0	29.9	3.3
								平均栄養量	758	29.8 (15.7%)	25.3 (30.0%)	2.8
								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。

・ヨーグルト、アセロラゼリーは学配です。

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、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	茨城県、長野県、北海道	茨城県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、栃木県	千葉県、茨城県、群馬県	ほうれん草	—	千葉県、千葉県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	セロリ	長野県	愛知県
にんじん	北海道	千葉市	青ピーマン	茨城県	茨城県
ねぎ	青森県、秋田県、山形県、北海道	千葉県	きゅうり	千葉県、群馬県	千葉県、群馬県
こまつな	千葉市	千葉市	パセリ	—	千葉県
キャベツ	千葉県、茨城県、群馬県、長野県	千葉市、愛知県	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	青森県
			みかん	愛媛県、長崎県	愛媛県

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



12月26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16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 245-5909)