

学校給食献立予定表

令和6年12月分

- A コース -

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

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・海藻	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)	
2	月	世界の料理を味わう献立（韓国）	たら 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ もやし 干しこいたけ	とうもろこし はくさい にんにく えのきたけ	米 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	825	36.1	23.6	2.9
3	火	コッペパン 牛乳 チキンチーズ焼き スパゲッティナポリタン コーンソテー	鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン トマト パセリ 青ピーマン こまつな	たまねぎ とうもろこし しめじ えだまめ	パン粉 砂糖 でん粉 スパゲッティ	油 マーガリン	831	37.3	28.3	3.3	
4	水	千葉氏ゆかりの地特別メニュー	鶏肉 うずら卵 ちくわ いか のっべ汁 みかんゼリー	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ	とうもろこし ごぼう 干しこいたけ	米 さといも 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく ゼリー	油	834	33.0	24.9	2.6
5	木	ごはん 牛乳 牛団子の甘酢あん（2個） スンドウブチゲ パンサンスー	鶏肉 豚肉 あさり 卵 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ	干しこいたけ はくさいキムチ ねぎ きくらげ きゅうり	米 パン粉 じゃがいも さといも 砂糖 でん粉 こんにゃく 韓国もち	ごま ごま油	795	31.4	19.7	2.8
6	金	ごはん 牛乳 さばの更紗揚げ 高野豆腐のみそ煮 りんご	さば 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	だいこん えだまめ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じやがいも	油	861	32.2	31.2	2.0
9	月	カレーライス（麦ごはん） 牛乳 ほうれんそうオムレツ なめたけ和え	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ	にんにく はくさい	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	804	28.4	19.7	2.6
10	火	ごはん 牛乳 いわし竜田のねぎソースかけ みぞれ汁 ごまみそ和え	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉 ほうれんそう	しょうが ねぎ なめこ キャベツ	にんにく だいこん ゆず	米 砂糖 でん粉 さといも	油 ごま	825	34.2	28.3	2.6
11	水	薄切り食パン いちごジャム 牛乳 照り焼きハンバーグ ABCスープ ひじきと枝豆のマリネ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	キャベツ えだまめ	食パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも いちごジャム	油 ごま	833	34.8	30.5	3.4
12	木	大豆とじゃこのごはん 牛乳 野菜コロッケ 豚肉とキャベツのみそ炒め ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 生揚げ ヨーグルト	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう えのきたけ とうもろこし キャベツ たまねぎ	干しこいたけ とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 玄米 こんにゃく 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも パン	油 ごま マーガリン	819	33.3	27.0	3.1
13	金	中華丼（ごはん） 牛乳 肉まん 黒糖ピーンズ	豚肉 生揚げ なるると うずら卵 大豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	にんにく 干しこいたけ きくらげ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	880	39.7	24.3	2.1
16	月	麦ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ がんもどきのみそ汁 アーモンド和え	鶏肉 がんもどき	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉 こまつな みづば	ごぼう だいこん葉 こまつな みづば	たまねぎ 干しこいたけ えのきたけ はくさい ねぎ もやし	米 麦 さつまいも 砂糖 小麦粉 でん粉	アーモンド 油	798	28.2	24.2	2.5
17	火	●こてはし台中学校職場体験献立● ココア揚げパン 牛乳 キムチラーメン のりごま和え はちみつレモンゼリー	きな粉 豚肉 なると うずら卵	牛乳 のり	にんじん プロッコリー	はくさいキムチ ねぎ もやし	はくさい きゅうり もやし	黒糖パン 中華めん 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	790	27.1	31.0	3.2
18	水	長崎県の郷土料理	卵 鶏肉 たら 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	だいこん えだまめ	干しこいたけ しょうが	米 砂糖 さつまいも でん粉	油	810	31.8	26.3	2.5
19	木	セルフサンド (コッペパンズ えびかつ 小袋ソース) 牛乳 キャロットシュー オニオンドレッシング和え	えび たら 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん プロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ	マッシュルーム えだまめ	コッペパン 米粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 パン粉	油 バター	822	34.4	29.0	3.4
20	金	冬至にちなんだ献立	あじ 鶏肉 生揚げ あずき	牛乳	にんじん だいこん葉 かぼちゃ	ゆず果汁 だいこん ねぎ	ごぼう しょうが	米 砂糖 こんにゃく	油	822	37.4	19.1	2.7
23	月	チキンライスのホワイトソースかけ (チキンライス ホワイトソース) 牛乳 フライドチキン 豆乳プリンタルト	鶏肉 ひよこ豆 えび ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	こまつな にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース 赤ピーマン	マッシュルーム しょうが にんにく	米 玄米 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉 タルト	油 バター	878	33.6	33.6	2.8

・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。

・みかんゼリー、ヨーグルト、はちみつレモンゼリー、豆乳プリンタルトは学配です。

・♪がついているメニューはリクエスト給食です。

平均栄養量	827	33.3 (16.1%)	26.3 (28.6%)	2.8
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	チンゲンサイ	千葉県、茨城県	—
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	きゅうり	千葉県、群馬県	高知県、宮崎県
牛乳	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、群馬県、青森県、北海道	千葉県
豚肉	千葉県、山形県 青森県、北海道	青森県	ねぎ	山形県、青森県、北海道	千葉県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、鹿児島県	千葉県、岩手県	きやべつ	千葉県、群馬県、青森県	千葉市、千葉県、茨城県、愛知県
【にんじん】	北海道	千葉市、千葉県	たまねぎ	北海道	北海道
【ほうれんそう】	千葉県、岐阜県	千葉市、千葉県	もやし	板木県	静岡県
【にら】	千葉県、茨城県、板木県	千葉市、千葉県	セロリ	長野県	北海道
【こまつな】	千葉市、千葉県	千葉市、千葉県	さつまいも	千葉県	千葉県
【ピーマン】	茨城県	千葉市、千葉県	みかん	静岡県、愛媛県	愛媛県
【赤ピーマン】	千葉県、高知県	—	かき	新潟県、和歌山県、奈良県	—
【はくさい】	長野県、青森県	千葉県、茨城県	りんご	岩手県、青森県	

12月25日(水)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(水)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)

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

