

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

—Aコース—

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量	
			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	エネルギー(kcal)	
			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	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	月	ごはん					米		802 27.7 25.8 3.0
		牛乳		牛乳					
		チヂミの甘酢だれかけ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	
		家常豆腐	豚肉 大豆 生揚げ うずら卵		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油		
		のり入りナムル		のり	にんじん こまつな	もやし だいこん きくらげ	砂糖	ごま油 ごま	
2	火	ごはん					米		879 34.9 34.0 2.6
		牛乳		牛乳					
		さばの更紗揚げ	さば				でん粉	油	
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	いわし粉	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	油	
		おからいため	油揚げ あさり おから		にんじん	干しいたけ ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	
3	水	リクエスト給食「ラーメン」						796 28.5 26.5 2.7	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		鶏つくねのねぎソースかけ	鶏肉		たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油		
		あんかけラーメン	豚肉		にんじん こまつな	しょうが たけのこ きくらげ もやし はくさい ねぎ	中華めん でん粉		油 ごま油
塩だれキャベツ			にんじん	キャベツ だいずもやし		ごま油 ごま			
4	木	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	800 27.1 27.9 3.2
		牛乳		牛乳					
		野菜コロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	マーガリン 油	
		冬野菜の豆乳クリーム煮	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ だいこん	砂糖 米粉 でん粉 じゃがいも パン粉	油 マーガリン		
		りんご				りんご			
5	金	麦ごはん					米 麦		791 34.5 23.3 2.9
		牛乳		牛乳					
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でん粉		
		さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ 大豆	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	こんにゃく さつまいも	油	
		ほうれんそうとえのきのあえ物		のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ もやし	砂糖	油	
8	月	ごはん					米		812 27.8 22.3 2.6
		牛乳		牛乳					
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でん粉 小麦粉	ごま油 油	
		トック入りわかめスープ	豚肉 なんと 豆腐	わかめ	にんじん こまつな	しょうが たけのこ ねぎ	韓国もち	ごま油 ごま	
		キャベツと春雨の中華いため	鶏肉		にんじん	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
9	火	ごはん					米		801 36.7 24.4 3.1
		牛乳		牛乳					
		焼きししゃも（2尾）		ししゃも					
		肉じゃが	豚肉 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	しらたき 砂糖 じゃがいも	油	
		ブロッコリーとれんこんのごまあえ		ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし れんこん	砂糖	ごま油 ごま	
角チーズ		チーズ							
10	水	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	793 37.8 31.1 3.3
		たらのポーションフライ	たら				パン粉 小麦粉	油	
		牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも 砂糖	油	
		こまつなのマヨたまいため	鶏肉 卵		こまつな	たまねぎ とうもろこし		油 マヨネーズ	
11	木	さつまいもと高菜の炊き込みごはん	鶏肉 大豆	ちりめんじゃこ	にんじん たかな漬	ねぎ	米 玄米 こんにゃく 砂糖 さつまいも	ごま油	791 32.7 28.7 3.1
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグの和風ごまあんかけ	豚肉 鶏肉		にんじん	たまねぎ しめじ	砂糖 でん粉	油 ごま	
		煮びたし	油揚げ		にんじん	えのきたけ キャベツ	砂糖		
		ブチぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
12	金	ごはん					米		813 35.7 19.7 2.6
		牛乳		牛乳					
		ほきのピリッとジャン	ホキ			にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	
		生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油	
		白玉フルーツ杏仁	豆乳			りんご缶 みかん缶 黄桃缶	もち 砂糖		

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量	
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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
15	月	世界の料理を味わう献立（ドイツ）						800 32.6 31.6 3.3	
		厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖		マーガリン
		マーマレードジャム				オレンジ みかん なつみかん	砂糖 水あめ		
		牛乳		牛乳					
		ほうれんそうオムレツ	卵		ほうれんそう		砂糖		油
		アイントプフ	鶏肉 ベーコン レンズ豆		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも		油
		ブロッコリーとウインナーのソテー	ウインナー		ブロッコリー	とうもろこし			油 マヨネーズ
16	火	花園中学校職場体験献立						855 28.7 24.6 2.5	
		ごはん					米		
		カレー	鶏肉 豆乳		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも		油
		牛乳		牛乳					
		メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉		油
		のりごまあえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ かんぴょう	砂糖		ごま
17	水	千葉氏ゆかりの地特別メニュー						833 35.9 25.3 2.7	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のみそ南部焼き	鶏肉				砂糖		ごま
		ひつつみ	豚肉 生揚げ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ しめじ 干しいたけ	すいとん		
		細切り昆布の煮物	さつま揚げ 大豆	こんぶ	にんじん		砂糖		油
		みかんゼリー				みかん果汁	水あめ 砂糖		
18	木	ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		ちくわの磯辺揚げ（2個）	ちくわ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	
		しょうがきのこ汁	鶏肉 生揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ まいたけ なめこ ねぎ しょうが	こんにゃく じゃがいも	ごま油	
		ひじきの彩りあえ		ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	ごま油	
		行事食にちなんだ献立～冬至～						793 31.9 22.3 2.8	
麦ごはん					米 麦				
牛乳		牛乳							
いなだの照り焼き	いなだ								
ほうとう	鶏肉 油揚げ		にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく ほうとう				
白菜のゆずあえ		ひじき	にんじん	はくさい もやし しめじ とうもろこし ゆず果汁	砂糖	オリーブ油			
22	月	チキンライス	鶏肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	米 もち米 砂糖	油	
		クリームソース	ベーコン えび あさり	牛乳 脱脂粉乳	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム	米粉	油 バター	
		牛乳		牛乳					
		フライドチキン	鶏肉				小麦粉 でん粉	油	
		ガトーショコラ	豆乳				米粉 砂糖	油	
		京都府の郷土料理						824 34.7 28.4 3.1	
ごはん					米				
牛乳		牛乳							
さばの西京焼き	さば				砂糖				
けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ	さといも	油			
だいこんとさつまあげの炊いたん	さつま揚げ	こんぶ	にんじん だいこん葉	だいこん	こんにゃく 砂糖 でん粉				

・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、ガトーショコラは学配です。
・主な材料名を掲載しています。食物アレルギーに関する食品は、該当者に配付している詳細な献立表でご確認ください。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	813
たんぱく質(g)	13～20%	32.2(15.8%)
脂質(g)	20～30%	26.6(29.5%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.9

種 類	産 地		種 類	産 地	
	1 0 月（実施）	1 2 月（予定）		1 0 月（実施）	1 2 月（予定）
米	千葉市	千葉県	大豆もやし	栃木県	栃木県、茨城県
パン（小麦粉）	千葉県、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	だいこん	千葉県、北海道、青森県	千葉県、神奈川県
			ねぎ	青森県、山形県	千葉県、茨城県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	きゃべつ	千葉市、茨城県、群馬県、青森県	千葉市、千葉県、愛知県、茨城県
			たまねぎ	北海道	北海道
豚肉	千葉県、青森県、岩手県	青森県	もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	千葉県、岩手県、山梨県	岩手県	じゃがいも	北海道	北海道
鶏卵	千葉県	－	さつまいも	千葉県	千葉県
にんじん	北海道	千葉市	セロリ	長野県	愛知県
ほうれんそう	－	千葉市、千葉県	ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県
にら	千葉県、栃木県	茨城県、千葉県、栃木県	みかん	愛媛県	熊本県、愛媛県、和歌山県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	りんご	青森県	青森県、岩手県、秋田県
ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県	柿	愛媛県、和歌山県	－
はくさい	長野県、北海道、茨城県	千葉県、茨城県		－	－

12月25日（木）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（木）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）