

学校給食献立予定表

令和7年12月分

— B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	主な材料名					栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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		
			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	
1	月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ トック入りわかめスープ キャベツと春雨の中華いため	牛乳	牛乳	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	812 27.8 22.3 2.6
		豚肉 なると 豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん こまつな にんじん	にんじん	しょうが たけのこ ねぎ キャベツ	韓国もち はるさめ 砂糖	ごま油 ごま ごま油	
2	火	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾) 肉じゃが ブロッコリーとれんこんのごまあえ 角チーズ	牛乳 豚肉 凍り豆腐 ひじき チーズ	牛乳 ししゃも プロッコリー にんじん	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ とうもろこし れんこん	しらたき 砂糖 じやがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	801 36.7 24.4 3.1
		薄切り食パン たらのポーションフライ 牛乳 ポークビーンズ こまつなマヨいため	たら	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ たまねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 じやがいも 砂糖 油 マヨネーズ	マーガリン 油	
3	水	さつまいもと高菜の炊き込みごはん 牛乳 ハンバーグの和風ごまあんかけ 煮びたし ブチぶどうゼリー	鶏肉 大豆 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ブチぶどうゼリー	ちりめんじゃこ 牛乳 にんじん にんじん	にんじん たかな漬 ねぎ	ねぎ	米 玄米 こんにゃく 砂糖 さつまいも	ごま油	793 37.8 31.1 3.3
		世界の料理を味わう献立(ドイツ)							
4	木	厚切り食パン マーマレードジャム 牛乳 ほうれんそうオムレツ アイトプフ ブロッコリーとウインナーのソテー	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン レンズ豆 ワインナー	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 卵 にんじん プロッコリー	オレンジ みかん なつみかん ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 水あめ 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	マーガリン 油	マーガリン	800 32.6 31.6 3.3
		ごはん 牛乳 チヂミの甘酢だれかけ 家常豆腐 のり入りナムル	いか 豚肉 大豆 生揚げ うずら卵 のり	牛乳 にら にんじん 青ピーマン にんじん こまつな	キャベツ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし だいこん きくらげ	米 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま油 油 ごま油 ごま油 ごま	802 27.7 25.8 3.0	
5	金	ごはん 牛乳 さばの更紗揚げ 豚汁 おかういため	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 豆腐 油揚げ あさり おかう	牛乳 牛乳 いわし粉 にんじん	牛乳 ほうれんそう にんじん にんじん こまつな	オレンジ みかん なつみかん 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	マーガリン 油	マーガリン	879 34.9 34.0 2.6
		リクエスト給食「ラーメン」							
10	水	ごはん 牛乳 鶏つくねのねぎソースかけ あんかけラーメン 塩だれキャベツ	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳 にんじん こまつな にんじん	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しょうが たけのこ きくらげ もやし はくさい ねぎ キャベツ だいじもやし	米 パン粉 でん粉 砂糖 中華めん でん粉 ごま油 ごま	マーガリン 油 ごま油 油 ごま油 ごま油 ごま	796 28.5 26.5 2.7
		コッペパン 牛乳 野菜コロッケ 冬野菜の豆乳クリーム煮 りんご	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	脱脂粉乳 牛乳 にんじん さやいんげん にんじん	にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ はくさい しめじ だいこん りんご	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 でん粉 じゃがいも パン粉	マーガリン マーガリン 油 油 マーガリン	
11	木	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 さつまいものみそ汁 ほうれんそうとえのきのあえ物	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 いわし粉 のり	牛乳 にんじん だいこん葉 にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ねぎ えのきたけ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも 油	マーガリン マーガリン 油 油 マーガリン	800 27.1 27.9 3.2
		いわしの生姜煮 さつまいものみそ汁 ほうれんそうとえのきのあえ物	いわし 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 いわし粉 のり	にんじん だいこん葉 にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ねぎ えのきたけ もやし	砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも 油	マーガリン マーガリン 油 油 マーガリン	
12	金	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 さつまいものみそ汁 ほうれんそうとえのきのあえ物							791 34.5 23.3 2.9

日	曜	献立名	主な材料名						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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			
			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	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			
16	火	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			砂糖	ごま		
		鶏肉のみぞ南部焼き	鶏肉		にんじん こまつな	だいこん ねぎ しめじ 干ししいたけ	すいとん			
		ひつみ	豚肉 生揚げ		にんじん		砂糖	油		
17	水	花園中学校職場体験献立							855 28.7 24.6 2.5	
		ごはん			にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米			
		カレー	鶏肉 豆乳				じゃがいも	油		
		牛乳		牛乳		たまねぎ	パン粉 でん粉	油		
		メンチカツ	豚肉 鶏肉	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		
18	木	京都府の郷土料理							824 34.7 28.4 3.1	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳			砂糖			
		さばの西京焼き	さば		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		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん	こんにゃく 砂糖 でん粉			
19	金	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 トマト	たまねぎ グリンピース	米 もち米 砂糖	830 31.3 30.2 3.2	
		チキンライス	鶏肉 大豆					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		
22	月	ガトーショコラ	豆乳					米粉 砂糖		
		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		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			
23	火	ほうとう	鶏肉 油揚げ		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		
		白菜のゆずあえ		ひじき						
		ごはん					米		802 28.5 26.9 2.9	
		牛乳					小麦粉 でん粉	油		
		ちくわの磯辺揚げ（2個）	ちくわ	あおさ	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 ジャガイモ じやがいも	ごま油		
		しょうがきのこ汁	鶏肉 生揚げ		にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	ごま油		
		ひじきの彩りあえ		ひじき						
		・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	
	10月(実施)	12月(予定)		10月(実施)	12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 ねぎ	千葉県、北海道、青森県 青森県、山形県	千葉県、神奈川県 千葉県、茨城県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	きやべつ たまねぎ もやし	千葉市、茨城県、群馬県、青森県 北海道 栃木県	千葉市、千葉県、愛知県、茨城県 北海道 栃木県
豚肉	千葉県、青森県、岩手県	青森県	じゃがいも	北海道	北海道
鶏肉	千葉県、岩手県、山梨県	岩手県	さつまいも	千葉県	千葉県
鶏卵	千葉県	—	セロリ	長野県	愛知県
にんじん	北海道	千葉市	ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県
ほうれんそう	—	千葉市、千葉県	みかん	愛媛県	熊本県、愛媛県、和歌山県
にら	千葉市、栃木県	茨城県、千葉県、栃木県	りんご	青森県	青森県、岩手県、秋田県
こまつな	千葉県	千葉市	柿	愛媛県、和歌山県	—
ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県	—	—	—
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)