

学校給食献立予定表

令和6年12月分

— A コース —

千葉市新港
学校給食センター
☎ 241-1291

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)			
2	月	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 白菜と肉団子のうま煮 にんじんと切干大根のピリ辛炒め	豚肉 大豆	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にら にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ 切干したいこん にんにく キャベツ	ねぎ しうがい にんじん にら にんじん トマト こまつな	米 砂糖 こんにゃく でん粉 小麦粉	油 ごま油	800	29.3	20.7	2.4
3	火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ (2尾) にらたまスープ キャベツのごましようゆ和え	鶏肉 豆腐	牛乳 卵	牛乳 あおのり	にんじん にら こまつな	にんじん にら にんじん にら にんじん トマト こまつな	たまねぎ えのきたけ 切干したいこん	ねぎ キャベツ	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	818	32.4	28.9	2.7
4	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティトマトクリームソース 枝豆とコーンの和え物	鶏肉 豚肉	牛乳 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	トマト こまつな	にんにく えだまめ もやし	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン 砂糖 スパゲッティ マーマレード	油 ごま油	793	38.4	27.2	3.3
5	木	ひじきと大豆の炊き込みごはん 牛乳 さばの更紗揚げ 大根の昆布だし煮 ヨーグルト	豚肉 大豆	油揚げ さば	牛乳 ひじき こんぶ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん トマト こまつな	しめじ えだまめ	かんぴょう だいこん	米 もち米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	854	37.1	36.4	2.5
6	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソースかけ さつまいものみそ汁 ほうれんそうの和え物	豚肉	鶏肉 油揚げ	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉 ほうれんそう	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん トマト こまつな	たまねぎ ねぎ 切干したいこん もやし しうがい	だいこん キャベツ もやし にんじん	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じやがいも さつまいも	油 ごま油 ごま	848	34.8	27.2	2.8
9	月	●千葉氏ゆかりの地特別メニュー● ごはん とりご丼の具 牛乳 いかフライ のっべ汁 みかんゼリー	鶏肉	うずら卵 生揚げ ちくわ いか 大豆	牛乳	にんじん こまつな	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 干ししいたけ	米 じやがいも 砂糖 でん粉 こんにゃく さといも パン粉 小麦粉 ゼリー	油	836	33.0	24.9	2.5
10	火	テーブルロール 牛乳 ツナジャがグラタン 米粉マカロニのミネストローネ ブロッコリーのアーモンド和え	鶏肉 豚肉	白いんげん豆 チーズ	牛乳 チーズ	にんじん	トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ	セロリ とうもろこし	テーブルロール 砂糖 米粉マカロニ じやがいも 小麦粉 でん粉	油 バター アーモンド コーンドレッシング	791	30.3	30.2	3.1
11	水	ごはん 韓国おり 牛乳 春巻き 焼き豆腐の麻婆煮 みかん	豚肉	大豆 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん	にら	しょうが かんぴょう ねぎ キャベツ	にんにく たけのこ かんぴょう ねぎ 干ししいたけ みかん	米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ 米粉	油 ごま油	816	30.6	24.2	2.6
12	木	ごはん 牛乳 ホキのオーロラソースかけ クリームシチュー 小松菜とベーコンのソテー	鶏肉	白いんげん豆 ベーコン ホキ	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	しめじ	米 砂糖 じやがいも でん粉 パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	863	34.5	25.6	2.1
13	金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩レモン焼き いも団子汁 のり和え	鶏肉	豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく レモン果汁 えのきたけ もやし	ねぎ だいこん キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油	790	36.7	24.6	2.5
16	月	チャーハン 牛乳 肉団子の甘酢あん (2個) 野菜の中華煮 角チーズ	豚肉 鶏肉	卵 かまぼこ ひよこ豆 生揚げ	牛乳 ちりめんじやこ チーズ	にんじん こまつな	にんじん こまつな	たまねぎ しうがい 干ししいたけ キャベツ	ねぎ にんにく きくらげ たけのこ	米 玄米 でん粉 パン粉 砂糖	ごま油	802	36.2	32.2	3.3
17	火	●リクエストメニューの日● 麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ (リクエスト) 豚汁 シャキシャキ和え	鶏肉	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ	にんにく だいこん れんこん とうもろこし	米 麦 はちみつ でん粉 米粉 さといも 砂糖	油 ごま油 ごま	800	38.0	20.6	2.9
18	水	●リクエストメニューの日● チキンカレー (麦ごはん) (リクエスト) 牛乳 ほうれんそうオムレツ 海そうの和え物	鶏肉	卵	牛乳 海そうミックス	にんじん トマト ほうれんそう こまつな	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 もやし	にんにく はくさい とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ナムルドレッシング	810	28.4	23.6	2.5
19	木	●冬至にちなんだ献立● ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 水炊き 五目きんぴら	さば	鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	にんじん みずな	たまねぎ ごぼう はくさい	ねぎ えのきたけ れんこん	米 砂糖 でん粉 こんにゃく パン粉 はるさめ	ごま油	837	37.5	27.7	2.6
20	金	コッペパン 牛乳 えびかつ 野菜スープ いちごゼリーポンチ	鶏肉	白いんげん豆 えび	牛乳 たら 大豆	にんじん	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ りんご 黄桃缶 上新粉 パン粉 小麦粉 ゼリー	セロリ だいこん キャベツ りんご パン バイン缶	コッペパン 米粉マカロニ 砂糖 上新粉 でん粉 パン粉 小麦粉 ゼリー	油	797	28.4	25.1	3.0
23	月	●高浜中学校職場体験献立● 豚キムチのスタミナ丼 (ごはん) 牛乳 さつまチップス 吳汁 ガトーショコラ	豚肉	鶏肉 油揚げ	牛乳 大豆 豆乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ はくさい キムチ だいこん ねぎ かんぴょう	しょうが さといも さといも さといも さといも さといも ガトーショコラ	米 砂糖 さといも さといも さといも さといも さといも ガトーショコラ	油 ごま油	862	35.9	24.1	2.3

・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、みかんゼリー、ガトーショコラは学配です。

平均栄養量 820 33.8 (16.5%) 26.5 (29.1%) 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	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 北海道	千葉県、岩手県 千葉県、千葉県	キャベツ	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	千葉県、岐阜県	千葉県、岐阜県	たまねぎ	北海道	北海道
ほうれんそう	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	セロリ	千葉市、長野県	静岡県
にら	千葉県、千葉県	千葉県、千葉県	じゃがいも	北海道	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、茨城県	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。

