

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6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・豆制品	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 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう ごまつな にはら	たまねぎ ねぎ 切干しだいこん しょうが にんにく エリンギ キャベツ はくさい	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 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) にはらたまスープ キャベツのごましようゆ和え	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん にはら ごまつな	たまねぎ えのきたけ 干ししいたけ キャベツ 切干しだいこん	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 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんにく トマト ごまつな	にんにく えだまめ 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 鶏肉	牛乳 ひじき こんぶ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	しめじ えだまめ	米 もち米 でん粉 砂糖 こんにやく	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 さつまいものみぞ汁 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	たまねぎ ねぎ 切干しだいこん しょうが	米 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも 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 とりこ丼の具 牛乳 いかフライ のっぺ汁 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 ごまつな	たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 こんにやく 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 ツナじゃがグラタン 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 白いんげん豆 豚肉 かつお	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 セロリ たまねぎ とうもろこし	テーブルロール 砂糖 米粉マカロニ じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 バター アーモンド ゴンドレッシング	791	30.3	30.2	3.1	
11水	ごはん 韓国のり 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 にはら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ かんぴょう ねぎ 干ししいたけ キャベツ 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 ごまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも 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 and え	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ごまつな	にんにく ねぎ レモン果汁 だいこん えのきたけ 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 卵 かまぼこ ひよこ豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ きくらげ はくさい たけのこ	米 玄米 でん粉 パン粉 砂糖	ごま油 油	802	36.2	32.2	3.3	
17火	●リクエストメニューの日● 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 ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん えのきたけ れんこん キャベツ 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 ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ナムドレッシング	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 豚肉 さつ揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	たまねぎ ねぎ ごぼう えのきたけ はくさい れんこん	米 砂糖 でん粉 こんにやく 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 たら 大豆	牛乳	にんじん	にんにく セロリ たまねぎ だいこん しめじ キャベツ りんご 缶 黄桃缶 パイン缶	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 呉汁 ガトーショコラ	豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう ごまつな	ごぼう しょうが ほうれんそう たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ だいこん ねぎ かんぴょう	米 砂糖 さといも さつまいも ガトーショコラ	油 ごま油	862	35.9	24.1	2.3	
								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

・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。

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	きゃべつ	千葉県、群馬県、青森県	千葉県、千葉県、茨城県、愛知県
にんじん	北海道	千葉県、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	千葉県、千葉県	もやし	栃木県	栃木県
にはら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	セロリ	長野県	静岡県
ごまつな	千葉県、千葉県	千葉県、千葉県	じゃがいも	千葉県、千葉県	北海道
ピーマン	茨城県	高知県、宮崎県	さつまいも	千葉県	千葉県
赤ピーマン	千葉県、高知県	—	みかん	静岡県、愛媛県	愛媛県
はくさい	長野県、青森県	千葉県、茨城県	かき	新潟県、和歌山県、奈良県	—
			りんご	—	岩手県、青森県

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)