

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7年12月分

—Aコース—

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 吳汁 キムタクいため さつまいもチップス		牛乳			米		784 33.9 20.7 2.6	
		鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ		さといも	油		
		豚肉		にんじん だいこん葉	しょうが にんにく はくさいキムチ たくあん漬 もやし	砂糖 でん粉	ごま油 ごま			
							さつまいも	油		
2	火	チキンカレー(ごはん) 牛乳 ほうれんそうオムレツ 海そうのあえもの	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 ジャガイモ		784 28.6 23.7 2.3	
				ほうれんそう			砂糖	油		
			海そうミックス	にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし			ごま ナムルドレッシング		
3	水	千葉氏ゆかりの地特別メニュー								
		ごはん 牛乳 鶏肉のみぞ南部焼き ひつみ 細切り昆布の煮物 みかんゼリー		牛乳			米		842 36.7 25.5 2.5	
							砂糖	ごま		
				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			
			さつま揚げ 大豆	こんぶ	にんじん		砂糖	油		
						みかん果汁	砂糖 水あめ			
4	木	ひじきと大豆のたきこみごはん 牛乳 さばの更紗揚げ じゃがいものごまみそいため	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき こんぶ	にんじん だいこん葉	えのきたけ	米 もち米 こんにゃく 砂糖	油	802 30.7 33.6 2.5	
				牛乳						
							でん粉	油		
				にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま		
5	金	ごはん 牛乳 鶏つくねの甘酢ソースかけ 具だくさん汁 のりあえ		牛乳			米		788 32.6 24.8 2.7	
					たまねぎ ねぎ しょうが にんにく		パン粉 砂糖 でん粉	ごま油		
					ごぼう だいこん ねぎ		さといも こんにゃく	油		
					キヤベツ もやし		砂糖			
8	月	厚切り食パン ブルーベリー＆マーガリン 牛乳 マカロニグラタン ポトフ ごまのマリネ		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	793	
				牛乳		ブルーベリー	砂糖	マーガリン	32.4	
				チーズ 脱脂粉乳	パセリ	たまねぎ	マカロニ パン粉 小麦粉	バター 油	30.2	
					にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キヤベツ	じゃがいも	油	3.4	
				こまつな にんじん	にんじん たまねぎ とうもろこし		砂糖	油 ごま		
9	火	ごはん 牛乳 たらのポーションフライソースかけ クリームシチュー 小松菜とベーコンのソテー		牛乳			米		820 33.7 22.4 2.1	
					たまねぎ エリンギ		パン粉 小麦粉	油		
					にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油		
							でん粉	油		
10	水	麦ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ 麻婆豆腐 りんご		牛乳			米 麦		868 38.3 29.5 2.2	
					しょうが		でん粉	油		
					しょうが にんにく たまねぎ たけのこ かんぴょう ねぎ		砂糖 でん粉	ごま油		
					りんご					
11	木	薄切り食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ミネストローネ 枝豆とコーンのあえもの	大豆	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	791	
				脱脂粉乳			砂糖	油	35.2	
				牛乳					33.5	
				チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	3.3	
					にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キヤベツ	砂糖 ジャガイモ	油		
						えだまめ たまねぎ もやし とうもろこし	砂糖	ごま油		
12	金	真砂中学校職場体験献立								
		ごはん びり辛肉そぼろ 牛乳 ホキのタルタルソースフライ たまごスープ	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	米		805	
				牛乳			砂糖	ごま油	38.2	
					パセリ	たまねぎ	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	25.1	
						たまねぎ エリンギ とうもろこし ねぎ	じゃがいも	油 ごま	2.6	

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 牛乳 いわしの生姜煮 水炊き 五目きんぴら		牛乳			米		784 38.6 21.9 2.6		
			いわし		にんじん みずな	しょうが えのきたけ たまねぎ はくさい	砂糖 でん粉				
			鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 はるさめ				
			豚肉 さつま揚げ	こんぶ	にんじん		こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま			
16	火	ごはん 牛乳 ハンバーグの照り焼きソースかけ さつまいものみそ汁 ほうれんそうのあえもの		牛乳		たまねぎ	米		850 34.8 26.9 2.8		
			豚肉 鶏肉		いわし粉	にんじん だいこん葉	砂糖 でん粉	油			
			鶏肉 油揚げ			だいこん ねぎ	さつまいも	油			
					にんじん ほうれんそう	キャベツ 切干しだいこん もやし しょうが	砂糖	ごま油 ごま			
17	水	セルフサンド 薄切り食パン 野菜コロッケ 牛乳 ミートボールのトマト煮 カラフルゼリーポンチ		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	852 26.5 26.4 3.0		
					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 パン粉				
							小麦粉 砂糖 でん粉	マーガリン			
				牛乳	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ エリンギ	砂糖 でん粉	油			
			鶏肉 豚肉 白いんげん豆			りんご缶 黄桃缶 パイン缶 いちご果汁 レモン果汁	砂糖				
18	木	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 白菜と鶏肉のうま煮 卵ときのこのソテー	豚肉	牛乳	にら	キャベツ にんにく ねぎ しょうが	米		854 32.7 27.4 2.8		
					にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい えだまめ	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油			
						たまねぎ えだまめ	こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油			
					にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ とうもろこし	でん粉	油			
19	金	行事食にちなんだ献立～冬至～									
		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 黒糖	マーガリン	794 37.6 26.4 3.1		
		牛乳		牛乳							
		たらのゆずあんかけ	たら			ゆず果汁	砂糖 でん粉	油			
		ほうとう	鶏肉 油揚げ		にんじん かぼちゃ だいこん葉	だいこん しめじ ねぎ	ほうとう	油			
		野菜とワインナーのいためもの	ワインナー		にんじん 青ピーマン	たまねぎ とうもろこし	でん粉	油			
22	月	麦ごはん 牛乳 かき揚げ 天つけ 豚汁 シャキシャキあえ		牛乳	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	米 麦		809 25.7 26.9 2.7		
					にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	小麦粉	油			
							じゃがいも				
				ひじき	にんじん	とうもろこし れんこん キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			
23	火	チャーハン 牛乳 揚げしゅうまい（2個） 春雨の中華あえ	豚肉 卵 かまぼこ ひよこ豆	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ ねぎ	米 玄米	油	812 28.7 33.3 3.2		
				牛乳							
						たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉	油			
					にんじん こまつな	もやし とうもろこし きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま			
・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	
									たんぱく質(g)	814	
									脂質(g)	13~20%	
									食塩相当量(g)	33.2(16.3%)	
									20~30%	27.0(29.9%)	
									2.5g未満	2.7	

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	千葉県、北海道、青森県	千葉県、神奈川県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	青森県、山形県	千葉県、茨城県、青森県
豚肉	千葉県、青森県、岩手県	青森県	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
鶏肉	千葉県、岩手県、山梨県	岩手県	たまねぎ	北海道	北海道
鶏卵	千葉県	—	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	北海道	千葉市	じゃがいも	北海道	北海道
ほうれんそう	—	千葉市、千葉県	さつまいも	千葉県	千葉県
にら	千葉県、栃木県	茨城県、千葉県、栃木県	セロリ	長野県	愛知県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県
ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県	みかん	愛媛県	熊本県、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	りんご	青森県	青森県、岩手県、秋田県
			柿	愛媛県、和歌山県	—
			—	—	—

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)