

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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 あじのさんが焼き 辛み豆腐汁 にんじんの甘いいため	鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ あじ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう	えのきたけ しょうが たけのこ	米 でん粉 じゃがいも しらたき 砂糖	油	808	36.5	25.9	2.7
3火	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 肉じゃが はくさいのさっぱりあえ	豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし とうもろこし	はくさい しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃがいも しらたき	油 ごま油 ごま	787	31.8	24.1	2.3
4水	ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 しゅうまい(2個) 卵の中華スープ 野菜のピリ辛あえ	鶏肉 豚肉 なるど 卵 大豆	牛乳 焼きのり	にんじん	しょうが たまねぎ とうもろこし えのきたけ	はくさい ねぎ 切干しだいこん もやし	米 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	ごま油 ごま	815	29.0	25.5	2.7
5木	ごはん 牛乳 さばの更紗揚げ 沢煮焼 豚肉のごまいため	さば 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ねぎ 切干しだいこん しょうが にんにく	米 でん粉 しらたき 砂糖	油 ごま	856	37.2	33.2	2.4
6金	ごはん 牛乳 ハンバーグのにんじんおろしソースがけ さつま汁 大根の昆布だし煮	豚肉 鶏肉 豆腐 豆腐	牛乳 いわし粉 こんぶ	にんじん ごまつな だいこん葉	だいこん ねぎ	たまねぎ	米 こんにゃく でん粉 砂糖 さつまいも	油	800	31.5	23.5	2.8
9月	ごはん 牛乳 揚げにらまんじゅう(2個) キムチスープ チャプチェ	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	だいこん 切干しだいこん ねぎ もやし	にんにく キャベツ はくさいキムチ しょうが	米 小麦粉 韓国もち はるさめ 砂糖	ごま油 ごま油	818	28.4	23.1	2.7
10火	ごはん 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き 大根のカレーポトフ ごまつなのソテー	鶏肉 あじ ウインナー 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな パセリ	たまねぎ だいこん	エリンギ とうもろこし	米 じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ	786	32.3	25.6	2.2
11水	☎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 いか うずら卵 ちくわ 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ ごぼう	だいこん 干しいたけ ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも さといも 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 ゼリー	油	835	33.0	24.9	2.6
12木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン 豆乳スープ にんじんドレッシングあえ	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	キャベツ とうもろこし	食パン 砂糖 じゃがいも 米粉 マカロニ チョコクリーム	油 バター	797	30.3	28.1	3.1
13金	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げのキムチ煮 みかん さつまいも入り小魚	豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい もやし	にんにく ねぎ はくさい みかん	米 麦 さつまいも パン粉 砂糖	ごま油 油	798	32.3	21.2	2.3
16月	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 ほうれんそうオムレツ キャベツのごま酢あえ	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが とうもろこし もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	800	28.6	23.0	2.4
17火	コッペパン 牛乳 えびかつ 米粉のコーンポタージュ ゼリーポンチ	鶏肉 大豆 えび たら	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	とうもろこし ナタデココ	コッペパン でん粉 じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉 ゼリー	油 バター	852	31.1	30.2	3.0
18水	ごはん 牛乳 つくねのあんかけ 大根のみそ煮 切干大根のいため煮	豚肉 さつま揚げ 大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん えのきたけ	切干しだいこん たまねぎ ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 こんにゃく	油	822	34.5	23.6	2.5
19木	ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉のバジル焼き アーモンドあえ ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン ごまつな 黄ピーマン 赤ピーマン トマト バジル	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが もやし	米 玄米 砂糖	油 アーモンド イタリアンドレッシング	782	35.4	29.4	2.3
20金	☎冬至にちなんだ献立☎ 麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 けんちん汁 豚肉と野菜のいため物	鶏肉 生揚げ 豚肉 さば	牛乳 いわし粉	にんじん ほうれんそう ごまつな	だいこん ごぼう 干しいたけ えのきたけ	ねぎ ゆず しょうが にんにく もやし	米 麦 さといも 砂糖	ごま油 ごま	815	37.5	26.6	2.2
23月	マーボー豆腐丼(ごはん) 牛乳 春巻き りんご	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ	にんにく りんご キャベツ 干しいたけ	米 小麦粉 米粉 砂糖 はるさめ でん粉	ごま油 油	778	27.0	22.0	2.4
								平均栄養量	809	32.3 (16.0%)	25.6 (28.5%)	2.5
								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。
・みかんゼリー、ヨーグルトは学配です。

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	北海道	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

給食で使っ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)