

学校給食献立予定表

令和7年12月分

— Bコース —

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

日	曜	献立名	主 な 材 料 名					栄養量	
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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	きのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう エリンギ しめじ えのきたけ 干しいたけ えだまめ	米 玄米 こんにゃく 砂糖	油	796 30.6 29.0 2.5
		牛乳	牛乳						
		メンチカツ	豚肉 鶏肉		たまねぎ	パン粉 でん粉	油		
		キャバツのごまドレッシングあえ		ブロッコリー にんじん	キャバツ とうもろこし		ごまドレッシング		
		フルーツミックスゼリー				りんご果汁 ぶどう果汁 パインアップル果汁 もも果汁	砂糖		
		ごはん		牛乳			米		795 35.2 26.8 2.8
		牛乳	卵				砂糖	油	
		厚焼き卵							
すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油				
		大根葉の手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ	だいこん葉		砂糖	ごま油 ごま	
		ごはん		牛乳			米		811 29.9 29.9 2.8
		牛乳							
		さばの更紗揚げ	さば			でん粉	油		
だいこんのみそ汁	豆腐 油揚げ	にんじん ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ねぎ	こんにゃく					
		筑前煮	鶏肉		ごぼう れんこん 干しいたけ	さといも こんにゃく 砂糖	油		
		テーブルロール		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	826 33.4 29.7 3.0
		牛乳							
		ほきの香草フライ	ホキ	にんじん バジル	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油		
さつまいもの米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ	さつまいも 米粉	油 バター			
		ミートソースポテト	豚肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ	じゃがいも	油	
		椿森中学校職場体験献立							802 38.5 21.5 2.8
		麦ごはん		牛乳			米 麦		
		牛乳							
鶏の唐揚げ	鶏肉				でん粉 米粉	油			
		中華スープ	豚肉 卵		にんじん こまつな	しょうが にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ とうもろこし もやし みかん	でん粉	ごま油	
		みかん							
		わかめふりかけ		わかめ			砂糖	ごま	
		千葉氏ゆかりの地特別メニュー							833 35.9 25.3 2.7
ごはん		牛乳			米				
牛乳									
鶏肉のみそ南部焼き	鶏肉				砂糖	ごま			
		ひつつみ	豚肉 生揚げ		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		
		細切り昆布の煮物	さつま揚げ 大豆	こんぶ	にんじん		砂糖	油	
		みかんゼリー				みかん果汁	水あめ 砂糖		
		薄切り食パン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	822 39.8 29.3 3.4
		牛乳							
		たらのポーションフライのソースかけ	たら				パン粉 小麦粉	油	
		チリコンカン	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ	砂糖	油	
		野菜のコーンドレッシングあえ				キャバツ とうもろこし		コーンドレッシング	
		麦ごはん		牛乳			米 麦		800 28.2 19.6 2.5
		牛乳							
		ほうれんそうオムレツ	卵		ほうれんそう		砂糖	油	
ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャバツ とうもろこし しょうが	じゃがいも	油			
		わかめのさっぱりあえ		わかめ	にんじん		砂糖	ごま	
		ごはん		牛乳			米		798 34.2 21.0 2.9
		牛乳							
		肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉			たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油			
		春雨のあえ物			にんじん こまつな	もやし とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
		ごはん		牛乳			米		791 35.8 22.9 3.1
		牛乳							
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが キャバツ ごぼう だいこん ねぎ	砂糖 でん粉		
ごまみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん		じゃがいも	ごま			
		ひじきの煮物	豚肉 さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	
		カレーピラフ	ウインナー		にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン	たまねぎ とうもろこし えだまめ	米 砂糖	油	793 22.4 27.9 2.6
		牛乳		牛乳					
		コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
海そうの香味あえ		わかめ	にんじん	もやし とうもろこし		塩ドレッシング			
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		

日	曜	献立名	主 な 材 料 名					栄養量	
			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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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	
16	火	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	849
		牛乳		牛乳					32.8
		ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	36.0
		野菜スープ	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	じゃがいも	油	3.1
		ジャーマンポテト	ウインナー		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	
17	水	ミルククリーム		全粉乳			砂糖	油	
		ごはん					米		854
		牛乳		牛乳					30.4
		春巻き			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉	油	29.8
		生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ なると うずら卵		にんじん	しょうが にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ りんご	でん粉	油 ごま油	2.4
18	木	りんご							
		ごはん					米		798
		牛乳		牛乳					39.6
		焼きししゃも（2尾）		ししゃも					22.5
		肉じゃが煮	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	2.7
		三色そばろ	鶏肉 卵			しょうが えだまめ	砂糖	油	
		行事食にちなんだ献立～冬至～							
		ごはん					米		874
		牛乳		牛乳					29.5
		さばのゆずみそ煮	さば			ゆず	砂糖		24.3
19	金	白玉汁	鶏肉		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こんにゃく もち さといも	油	2.9
		野菜のオニオンドレッシングあえ			ブロッコリー	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんにく	砂糖	油	
		かぼちゃのマフィン	豆乳 大豆		かぼちゃ		砂糖 米粉	油	
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	849
		牛乳		牛乳					29.2
22	月	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉 でん粉 砂糖	油	32.6
		白菜とベーコンのクリーム煮	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい とうもろこし えだまめ ぶどう果汁 いちご果汁 ナタデココ	じゃがいも 米粉	油 バター	2.8
		ナタデココポンチ					砂糖		
		いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ		
23	火	ごはん		牛乳			米		800
		牛乳							29.7
		焼き棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ にんにく ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	20.5
		韓国もち入りスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	干しいたけ もやし とうもろこし ねぎ	韓国もち	ごま油 ごま	2.6
		ビーフンいため	豚肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	砂糖 ビーフン	ごま油	

・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。
・フルーツミックスゼリー、みかんゼリー、ヨーグルト、かぼちゃのマフィン 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	817
たんぱく質(g)	13～20%	32.7(16.0%)
脂質(g)	20～30%	26.4(29.1%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

種 類	産 地		種 類	産 地	
	1 0月（実施）	1 2月（予定）		1 0月（実施）	1 2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
			ねぎ	青森県、山形県	千葉県、茨城県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	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
豚肉	千葉県、青森県、岩手県	青森県	たまねぎ	北海道	北海道
			もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	千葉県、岩手県、山梨県	岩手県	じゃがいも	北海道	北海道
鶏卵	千葉県	－	さつまいも	千葉県	千葉県
にんじん	北海道	千葉市	セロリ	長野県	愛知県
ほうれんそう	－	千葉市、千葉県	ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県
にら	千葉県、栃木県	茨城県、千葉県、栃木県	みかん	愛媛県	熊本県、愛媛県、和歌山県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	りんご	青森県	青森県、岩手県、秋田県
ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県	柿	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		－	－

1 2月2 5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1 5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 2 4 5－5 9 0 9）