令和2年12月分

学校給食献立予定表

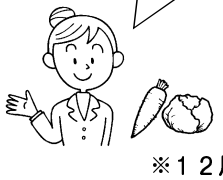
― Bコース ―

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)
1	火	市内産ブロッコリーを使った献立 テーブルロール 牛乳 チーズオムレツ さつまいもと鶏肉の豆乳クリーム煮 ブロッコリーとウインナーのマスタード炒め	鶏肉 豆乳 卵 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし	さつまいも テーブルロール 米粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	841	34.2	32.0	3.8
2	水	ごはん 牛乳 たらのアーモンドフライ 小袋ソース 筑前煮 みかん	鶏肉 たら ちくわ 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん みかん	米 こんにゃく パン粉 小麦粉 さといも 砂糖 でん粉 米粉	油 アーモンド	888	33.3	23.8	2.3
3	木	千葉県の水産物を味わう献立 たこめし 牛乳 あじのみそフライ 五目きんぴら 甘夏みかんゼリー	豚肉 たこ さつま揚げ あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こねぎ	しょうが ごぼう 干ししいたけ	米 小麦粉 玄米 でん粉 甘夏みかんゼリー 砂糖 パン粉 こんにゃく	ごま油 ごま 油	836	41.2	26.2	3.6
4	金	黒糖パン 牛乳 かぼちゃグラタン ミネストローネ 甘夏みかん缶	豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	セロリ にんにく 夏みかん缶 たまねぎ キャベツ	黒糖パン 小麦粉 砂糖 米粉マカロニ じゃがいも	油 バター	871	29.8	25.5	3.8
7	月	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) みそおでん	鶏肉 大豆 うずら卵 ちくわ 豚肉	牛乳 こんぶ あおさ ししゃも	にんじん	しょうが だいこん えだまめ	米 さといも パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	ごま 油	851	35.6	27.6	2.8
8	火	キムチごはん 牛乳 肉まん 生揚げのオイスターソース炒め はちみつレモンゼリー	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ にんにく もやし とうもろこし 切干しだいこん ねぎ しめじ はくさいキムチ	米 玄米 砂糖 しらたき 米粉 パン粉 小麦粉 はちみつレモンゼリー	ごま油 油	818	27.5	19.3	2.8
9	水	抹茶あげパン 牛乳 シーフードスパゲッティ ツナとたまごのソテー ヨーグルト	きな粉 いか まぐろ えび ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト 寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ	コッペパン スパゲッティ	油 オリーブオイル	866	38.9	32.3	3.4
10	木	千葉氏ゆかりの地特別献立 ごはん 牛乳 たらのねぎごまソースかけ せんべい汁 きつね和え りんごゼリー	たら 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 こんぶ	赤ピーマン にんじん こまつな	しょうが ごぼう 切干しだいこん はくさい にんにく ねぎ だいこん 干ししいたけ	米 しらたき りんごゼリー 砂糖 でん粉 小麦粉せんべい	油 ごま油 ごま	831	34.4	23.0	2.5
11	金	さつまいもパン 牛乳 さばの中華揚げ煮 ちゃんぽん 玉ねぎと枝豆のドレッシング和え	豚肉 いか かまぼこ さば えび さつま揚げ	牛乳 寒天	にんじん 赤ピーマン にら	にんにく キャベツ とうもろこし しょうが きくらげ ねぎ たまねぎ もやし えだまめ	さつまいもパン 中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま コーンドレッシング	884	37.9	37.4	3.7
14	月	麦ごはん 牛乳 さつまいもとひじきのかき揚げ 天つゆ けんちん汁 ごま和え	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき おきあみ	にんじん だいこん葉 こまつな みつば	ごぼう もやし たまねぎ だいこん ねぎ	米 さつまいも 麦 こんにゃく さといも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	843	29.0	25.6	3.0
15	火	シーフードカレー(ごはん) 牛乳 ウインナーのたまご巻き ひじきと枝豆のマリネ	いか えび 卵 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 香味塩ドレッシング	849	32.5	21.1	3.5
16	水	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ トック入りキムチスープ もやしのナムル	いか 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが キャベツ もやし とうもろこし はくさい にんにく ねぎ はくさいキムチ	米 韓国もち 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	852	30.2	21.4	2.8
17	木	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き いもだんご汁 のり和え	鶏肉 油揚げ あじ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう しめじ もやし はくさい だいこん ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 油	837	34.5	26.4	2.9
18	金	ごはん 牛乳 いかの生姜じょうゆ焼き 生揚げのカレー煮 りんご	いか 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが りんご たまねぎ	米 こんにゃく でん粉 砂糖 じゃがいも	油	815	36.7	19.9	2.1
21	月	ごはん 韓国のり 牛乳 ミートボールのケチャップソース(2個) ワンタンスープ もやしとこまつなの中華和え	鶏肉 大豆	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが はくさい たけのこ えのきたけ	米 砂糖 米粉 でん粉 はるさめ ワンタン	油 ごま油	800	31.6	16.4	2.8
22	火	冬至にちなんだ献立 ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 水炊き かぼちゃのいとこ煮	さわら 豆腐 あずき 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん きょうな かぼちゃ	ゆず果汁 たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 パン粉 砂糖 でん粉 はるさめ	油	853	37.1	16.9	3.4
23	水	カレーピラフ 牛乳 ほきのピカタ もやしとわかめのオニオンドレッシング和え ガトーショコラ	豚肉 ホキ ウインナー 卵 大豆 ひよこ豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ もやし とうもろこし	米 小麦粉 玄米 でん粉 砂糖 パン粉 ガトーショコラ	油 オニオンドレッシング	815	34.8	23.7	3.8
24	木	セルフサンド(コッペバンズ クリスピーチキン) 牛乳 クラムチャウダー こまつなとエリンギのソテー	豚肉 あさり 鶏肉 まぐろ 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ エリンギ にんにく	コッペパン でん粉 米粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	851	35.9	33.6	3.8
								平均栄養量	845	34.2 (16.2%)	25.1 (26.7%)	3.2
								基準量	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。
・甘夏みかんゼリー、はちみつレモンゼリー、ヨーグルト、りんごゼリー、ガトーショコラは学配です。

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



種類	産地	
	10・11月(実施)	12月(予定)
米	千葉市	千葉市
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
牛乳	千葉県	千葉県
豚肉	岩手県、青森県、北海道	青森県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県
にんじん	北海道	千葉市
ねぎ	山形県、秋田県、青森県	千葉県、茨城県
こまつな	千葉市	千葉市
キャベツ	千葉市、千葉県、群馬県、愛知県、青森県	千葉市、千葉県
たまねぎ	北海道	北海道
だいこん	千葉市、千葉県、群馬県、青森県、北海道	千葉市、千葉県

種類	産地	
	10・11月(実施)	12月(予定)
じゃがいも	北海道	北海道
はくさい	長野県	茨城県
ほうれんそう	―	千葉市、千葉県
赤ピーマン	高知県	千葉県、高知県
青ピーマン	―	茨城県
きゅうり	千葉県、埼玉県、高知県	―
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県
ミニトマト	熊本県	千葉県
ブロッコリー	―	千葉市、愛知県
りんご	青森県	青森県
みかん	静岡県、愛媛県、熊本県	愛媛県
柿	奈良県、和歌山県、愛媛県	―

※１２月２５日（金）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（金）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　**２４５－５９０９**）