

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	
			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	ごはん					米		682 30.7 19.4 2.4
		牛乳		牛乳					
		呉汁	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	
		キムタクいため	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	
		さつまいもチップス					さつまいも	油	
2	火	チキンカレー（ごはん）	鶏肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも		691 26.2 22.5 2.2
		牛乳		牛乳					
		ほうれんそうオムレツ	卵		ほうれんそう		砂糖	油	
		海そうのあえもの		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							751 34.0 24.8 2.3
		ごはん					米		
		牛乳		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	砂糖 水あめ		
4	木	ひじきと大豆のたきこみごはん	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	708 29.0 27.5 2.3
		牛乳		牛乳					
		さばの更紗揚げ	さば				でん粉	油	
		じゃがいものごまみそいため	豚肉		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					米		701 30.2 23.9 2.5
		牛乳		牛乳					
		鶏つくねの甘酢ソースかけ	鶏肉			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	
		具だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	油	
		のりあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		
8	月	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	730 29.8 28.5 3.1
		ブルーベリー&マーガリン				ブルーベリー	砂糖	マーガリン	
		牛乳		牛乳					
		マカロニグラタン		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	
		ポトフ	鶏肉 ウィナー 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも	油	
		ごまのマリネ			こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	砂糖	油 ごま	
9	火	ごはん					米		727 31.4 20.8 1.9
		牛乳		牛乳					
		たらのポーションフライソースかけ	たら				パン粉 小麦粉	油	
		クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉	油	
10	水	小松菜とベーコンのソテー	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	でん粉	油	781 35.6 28.7 2.1
		麦ごはん					米 麦		
		牛乳		牛乳					
		ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	でん粉	油	
		麻婆豆腐	豚肉 大豆 焼き豆腐		にんじん にら	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	
11	木	りんご				りんご			770 34.1 33.0 3.1
		薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
		ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	砂糖 じゃがいも	油	
12	金	枝豆とコーンのあえもの				えだまめ たまねぎ もやし とうもろこし	砂糖	ごま油	713 34.8 24.2 2.4
		真砂中学校職場体験献立							
		ごはん					米		
		ぴり辛肉そぼろ	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	砂糖	ごま油	
		牛乳		牛乳					
		ホキのタルタルソースフライ	ホキ		パセリ	たまねぎ	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	
		たまごスープ	豚肉 卵 豆腐	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ とうもろこし ねぎ	じゃがいも	油 ごま	

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	
15	月	ごはん					米		693 35.6 20.7 2.4
		牛乳		牛乳					
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖　でん粉		
		水炊き	鶏肉　豆腐		にんじん　みずな	えのきたけ　たまねぎ はくさい	砂糖　はるさめ		
		五目きんぴら	豚肉　さつま揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう　れんこん	こんにゃく　砂糖	ごま油　ごま	
16	火	ごはん					米		758 32.5 26.1 2.6
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉　鶏肉			たまねぎ	砂糖　でん粉	油	
		さつまいものみそ汁	鶏肉　油揚げ	いわし粉	にんじん　だいこん葉	だいこん　ねぎ	さつまいも	油	
		ほうれんそうのあえもの			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		脱脂粉乳			小麦粉　米粉　砂糖	マーガリン	782 24.4 25.1 2.7
		野菜コロッケ			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	油　マーガリン	
		牛乳		牛乳					
		ミートボールのトマト煮	鶏肉　豚肉 白いんげん豆		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	
		カラフルゼリーポンチ				りんご缶　黄桃缶　パイナップル缶 いちご果汁　レモン果汁	砂糖		
18	木	ごはん					米		756 29.7 25.7 2.6
		牛乳		牛乳					
		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	
		白菜と鶏肉のうま煮	鶏肉　大豆　豆腐		にんじん	しょうが　にんにく　たまねぎ はくさい　えだまめ	こんにゃく じゃがいも 砂糖　でん粉	油　ごま油	
		卵ときのこのソテー	ベーコン　卵	ちりめんじゃこ	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～							761 36.1 25.4 2.9
		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉　米粉　砂糖 黒糖	マーガリン	
		牛乳		牛乳					
		たらゆずあんかけ	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	
22	月	野菜とウインナーのいためもの	ウインナー		にんじん　青ピーマン	たまねぎ　とうもろこし	でん粉	油	718 23.7 25.5 2.5
		麦ごはん					米　麦		
		牛乳		牛乳					
		かき揚げ　天つゆ			にんじん　しゅんぎく	たまねぎ　ごぼう	小麦粉	油	
		豚汁	豚肉　豆腐　油揚げ		にんじん	たまねぎ　だいこん えのきたけ　ねぎ	じゃがいも		
23	火	シャキシャキあえ		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	763 27.3 32.1 2.9
		チャーハン	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	
		牛乳		牛乳					
		揚げしゅうまい（2個）	豚肉			たまねぎ　しょうが	パン粉　でん粉　小麦粉	油	
		春雨の中華あえ			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)	780	734
たんぱく質(g)	13～20%	30.9(16.8%)
脂質(g)	20～30%	25.5(31.3%)
食塩相当量(g)	2.0g未満	2.5

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	ー	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	ー	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	ー
				ー	ー

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）