

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			
1	月	千葉氏ゆかりの地特別メニュー								
		ごはん					米			
		牛乳					砂糖	833		
		鶏肉のみぞ南部焼き	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しめじ 干しいたけ	ごま	35.9		
		ひつみ	豚肉 生揚げ		にんじん	すいとん		25.3		
2	火	細切り昆布の煮物	さつま揚げ 大豆	こんぶ			砂糖	2.7		
		みかんゼリー				みかん果汁	油			
		薄切り食パン		脱脂粉乳 牛乳			水あめ 砂糖			
		牛乳						マーガリン		
3	水	たらのポーションフライのソースかけ	たら		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ	パン粉 小麦粉	822		
		チリコンカン	豚肉 大豆		プロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	39.8		
		野菜のコーンドレッシングあえ						29.3		
		麦ごはん					コーンドレッシング	3.4		
4	木	牛乳								
		ほうれんそうオムレツ	卵	牛乳	ほうれんそう	しようが にんにく たまねぎ	米 麦	800		
		ポークカレー	豚肉		にんじん	もやし キャベツ とうもろこし	砂糖	28.2		
		わかめのさっぱりあえ		わかめ	にんじん	しようが	油	19.6		
5	金	ごはん					じゃがいも	2.5		
		牛乳					砂糖			
		いわしの生姜煮	いわし	牛乳		しようが	米	798		
		ごまみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	パン粉 砂糖	34.2		
8	月	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	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	21.0		
		きのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ えだまめ	油 ごま油	2.9		
		牛乳		牛乳		たまねぎ	はるさめ 砂糖			
		メンチカツ	豚肉 鶏肉			キャベツ とうもろこし				
		キャベツのごまドレッシングあえ		プロッコリー にんじん		りんご果汁 ぶどう果汁 パインアップル果汁 もも果汁				
9	火	フルーツミックスゼリー					砂糖			
		ごはん						796		
		牛乳						30.6		
		厚焼き卵	卵	牛乳				29.0		
10	水	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	米 玄米	795		
		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		こんにゃく 砂糖	35.2		
		ごはん						26.8		
		牛乳						2.8		
11	木	さき焼き煮					しらたき 砂糖			
		大根葉の手作りふりかけ					ごま油 ごま			
		ごはん								
		牛乳								
12	金	さばの更紗揚げ	さば	牛乳			米	811		
		だいこんのみそ汁	豆腐 油揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ねぎ	でん粉	29.9		
		筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 干しいたけ	こんにゃく さといも こんにゃく 砂糖	29.9		
		テーブルロール		脱脂粉乳 牛乳				2.8		
		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			
15	月	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	826		
		ミートソースポテト	豚肉		にんじん トマト	しようが にんにく たまねぎ セロリ	油 バター	33.4		
		椿森中学校職場体験献立						29.7		
		麦ごはん						3.0		
12	金	牛乳								
		鶏の唐揚げ	鶏肉	牛乳						
		中華スープ	豚肉 卵		にんじん こまつな	しようが にんにく しようが 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 米粉 でん粉	21.5		
		みかん						2.8		
15	月	わかめふりかけ		わかめ			砂糖			
		ごはん								
		牛乳								
		焼きししゃも (2尾)								
		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 砂糖	798		
		三色そばろ	鶏肉 卵			しようが えだまめ	油 砂糖	39.6 22.5 2.7		

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		
16	火	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げの中華煮 りんご	豚肉 生揚げ なると うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ りんご		米 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉	854 30.4 29.8 2.4	
					にんじん	たまねぎ たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ		油 油 ごま油		
17	水	厚切り食パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 野菜スープ ジャーマンポテト ミルククリーム	豚肉 鶏肉 鶏肉 ワインナー	脱脂粉乳 牛乳 全粉乳	トマト にんじん さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ		小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも じゃがいも 砂糖	マーガリン 油 油 油 油	849 32.8 36.0 3.1
		カレーピラフ 牛乳 コロッケ 海そうの香味あえ ヨーグルト	ワインナー	牛乳	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
						たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	22.4
					わかめ ヨーグルト	にんじん	もやし とうもろこし		塩ドレッシング	27.9 2.6
19	金	ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 韓国もち入りスープ ビーフンいため	豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にら にんじん にんじん	キャベツ にんにく ねぎ しょうが 干ししいたけ もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ		米 でん粉 砂糖 小麦粉 韓国もち 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま油 ごま油	800 29.7 20.5 2.6
		行事食にちなんだ献立～冬至～								
		ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 白玉汁 野菜のオニオンドレッシングあえ かぼちゃのマフィン	さば 鶏肉	牛乳 牛乳 大豆	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	ゆず だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんにく		米 砂糖 こんにゃく もち さといも 砂糖 砂糖 米粉	油 油 油	874 29.5 24.3 2.9
22	月	コッペパン クリスピーチキン 白菜とベーコンのクリーム煮 ナタデココポンチ いちごジャム	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 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 いちご		小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖	マーガリン 油 油 バター	849 29.2 32.6 2.8
								砂糖 水あめ		
・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、フルーツミックスゼリー、ヨーグルト、かぼちゃ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	
	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
			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	キャベツ	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
鶏肉	千葉県、岩手県、山梨県	岩手県	もやし	栃木県	栃木県
鶏卵	千葉県	一	じゃがいも	北海道	北海道
にんじん	北海道	千葉市	さつまいも	千葉県	千葉県
ほうれんそう	一	千葉市、千葉県	セロリ	長野県	愛知県
にら	千葉県、栃木県	茨城県、千葉県、栃木県	ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	みかん	愛媛県	熊本県、愛媛県、和歌山県
ピーマン	茨城県	宮崎県、茨城県	りんご	青森県	青森県、岩手県、秋田県
はくさい	長野県、北海道、茨城県	千葉県、茨城県	柿	愛媛県、和歌山県	一

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)