

# 学校給食献立予定表

千葉市こてはし  
学校給食センター  
☎307-8740

令和6年12月分

— B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	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ほうれんそうオムレツ なめたけ和え	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	しょうが たまねぎ ほうれんそう こまつな	にんにく はくさい えのきたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	804	28.4	19.7	2.6	
3火	ごはん 牛乳 いわし竜田のねぎソースかけ みぞれ汁 ごまみそ和え	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉 ほうれんそう	しょうが ねぎ なめこ キャベツ	にんにく だいこん ゆず	米 砂糖 でん粉 さいとも	油 ごま	825	34.2	28.3	2.6	
4水	薄切り食パン いちごジャム 牛乳 照り焼きハンバーグ ABCスープ ひじきと枝豆のマリネ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	キャベツ えだまめ	食パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも いちごジャム	油 ごま	833	34.8	30.5	3.4	
5木	大豆とじゃこのごはん 牛乳 野菜コロッケ 豚肉とキャベツのみそ炒め ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう えのきたけ しょうが	干しいたけ とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 玄米 こんにゃく 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉	油 ごま ごま油 マーガリン	819	33.3	27.0	3.1	
6金	中華丼(ごはん) 牛乳 肉まん 黒糖ピーズ	豚肉 生揚げ なると えび うずら卵 大豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	にんにく 干しいたけ きくらげ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	880	39.7	24.3	2.1	
9月	☉世界の料理を味わう献立(韓国)☉ ごはん 牛乳 ヤンニョムフィッシュ 白菜の中華スープ デジブルコギ	たら 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ	とうもろこし はくさい にんにく えのきたけ	米 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	825	36.1	23.6	2.9	
10火	コッペパン 牛乳 チキンチーズ焼き スパゲッティナポリタン コーンソテー	鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン トマト パセリ 青ピーマン こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ	にんにく しめじ	コッペパン パン粉 砂糖 でん粉 スパゲッティ	油 マーガリン	831	37.3	28.3	3.3	
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 うずら卵 ちくわ いか 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ	とうもろこし ごぼう 干しいたけ	米 さいとも 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく ゼリー	油	834	33.0	24.9	2.6	
12木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) サンドアップチゲ パンサンスー	鶏肉 豚肉 あさり 卵 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ	干しいたけ はくさいキムチ ねぎ きくらげ きゅうり	米 パン粉 じゃがいも はるさめ 砂糖 韓国もち	ごま ごま油	795	31.4	19.7	2.8	
13金	ごはん 牛乳 さばの更紗揚げ 高野豆腐のみそ煮 りんご	さば 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	だいこん えだまめ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油	861	32.2	31.2	2.0	
16月	チキンライスのホワイトソースかけ (チキンライス ホワイトソース) 牛乳 フライドチキン 豆乳プリンタルト	鶏肉 ひよこ豆 えび ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	こまつな にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	マッシュルーム	米 玄米 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉 タルト	油 バター	878	33.6	33.6	2.8	
17火	☉長崎県の郷土料理☉ ごはん にんじんそぼろ 牛乳 厚焼き玉子 ヒカド	卵 鶏肉 たら 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	だいこん えだまめ	干しいたけ しょうが	米 砂糖 さつまいも でん粉	油	810	31.8	26.3	2.5	
18水	☉こてはし台中学校職場体験献立☉ ココア揚げパン 牛乳 キムチラーメン のりごま和え はちみつレモンゼリー	きな粉 豚肉 なると うずら卵	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	はくさいキムチ ねぎ もやし	はくさい きゅうり	黒糖パン 中華めん 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	790	27.1	31.0	3.2	
19木	☉冬至にちなんだ献立☉ ごはん 牛乳 あじのゆずみそかけ しょうが入り鶏ごぼう汁 かぼちゃのいとこ煮	あじ 鶏肉 生揚げ あずき	牛乳	にんじん だいこん葉 かぼちゃ	ゆず果汁 だいこん ねぎ	ごぼう しょうが	米 砂糖 こんにゃく	油	822	37.4	19.1	2.7	
20金	セルフサンド (コッペパンズ えびかつ 小袋ソース) 牛乳 キャロットシチュー オニオンドレッシング和え	えび たら 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ	マッシュルーム えだまめ	コッペパン 米粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 パン粉	油 バター	822	34.4	29.0	3.4	
23月	麦ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ がんとどきのみそ汁 アーモンド和え	鶏肉 がんとどき	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉 こまつな みつば	ごぼう 干しいたけ はくさい キャベツ	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし	米 麦 さつまいも 砂糖 小麦粉 でん粉	アーモンド 油	798	28.2	24.2	2.5	
									平均栄養量	827	33.3 (16.1%)	26.3 (28.6%)	2.8
									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。
- ・ヨーグルト、みかんゼリー、豆乳プリンタルト、はちみつレモンゼリーは学配です。
- ・☛がついているメニューはリクエスト給食です。

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
こまつな	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

給食で使用し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)