

# 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	マーボー豆腐丼(ごはん) 牛乳 春巻き りんご	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ	にんにく りんご キャベツ 干しいたけ	米 小麦粉 米粉 砂糖 はるさめ でん粉	ごま油 油	778	27.0	22.0	2.4
3火	ごはん 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き 大根のカレーポトフ こまつなのソーデー	鶏肉 あじ ウインナー 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな パセリ	たまねぎ だいこん	エリンギ とうもろこし	米 じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ	786	32.3	25.6	2.2
4水	●千葉氏ゆかりの地特別メニュー● ごはん とりこ井の具 牛乳 いかフライ のっぺ汁 みかんゼリー	鶏肉 いか うずら卵 ちくわ 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ ごぼう	だいこん 干しいたけ ねぎ	米 こんにやく じゃがいも さといも 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 ゼリー	油	835	33.0	24.9	2.6
5木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン 豆乳スープ にんじんドレッシングあえ	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	キャベツ とうもろこし	食パン 砂糖 じゃがいも 米粉 マカロニ チョコクリーム	油 バター	797	30.3	28.1	3.1
6金	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げのキムチ煮 みかん さつまいも入り小魚	豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい もやし	にんにく ねぎ はくさいキムチ みかん	米 麦 さつまいも パン粉 砂糖	ごま油 油	798	32.3	21.2	2.3
9月	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 ほうれんそうオムレツ キャベツのごま酢あえ	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが とうもろこし もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	800	28.6	23.0	2.4
10火	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 肉じゃが はくさいのさっぱりあえ	豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし とうもろこし	はくさい しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃがいも しらたき	油 ごま油 ごま	787	31.8	24.1	2.3
11水	ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉のバジル焼き アーモンドあえ ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン こまつな 黄ピーマン 赤ピーマン トマト バジル	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが もやし	米 玄米 砂糖	油 アーモンド イタリアンドレッシング	782	35.4	29.4	2.3
12木	ごはん 牛乳 さばの更紗揚げ 沢煮焼 豚肉のごまいため	さば 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ねぎ 切干しだいこん しょうが にんにく	米 でん粉 しらたき 砂糖	油 ごま	856	37.2	33.2	2.4
13金	ごはん 牛乳 ハンバーグのにんじんおろしソースがけ さつまい 大根の昆布だし煮	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 いわし粉 こんぶ	にんじん こまつな だいこん葉	だいこん ねぎ	たまねぎ	米 こんにやく でん粉 砂糖 さつまいも	油	800	31.5	23.5	2.8
16月	ごはん 牛乳 揚げにらまんじゅう(2個) キムチスープ チャブチェ	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	だいこん ごぼう 切干しだいこん ねぎ もやし	にんにく キャベツ はくさいキムチ しょうが	米 小麦粉 韓国もち はるさめ 砂糖	ごま油 ごま油 油	818	28.4	23.1	2.7
17火	ごはん 牛乳 つくねのあんかけ 大根のみそ煮 切干大根のいため煮	豚肉 さつま揚げ 大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん えのきたけ	切干しだいこん たまねぎ ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 こんにやく	油	822	34.5	23.6	2.5
18水	コッペパン 牛乳 えびかつ 米粉のコーンポタージュ ゼリーポンチ	鶏肉 大豆 えび たら	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	とうもろこし ナタデココ	コッペパン でん粉 じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉 ゼリー	油 バター	852	31.1	30.2	3.0
19木	●冬至にちなんだ献立● 麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 けんちん汁 豚肉と野菜のいため物	鶏肉 生揚げ 豚肉 さば	牛乳 いわし粉	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん ごぼう 干しいたけ えのきたけ	ねぎ ゆず しょうが にんにく もやし	米 小麦粉 麦 さといも 砂糖	ごま油 ごま	815	37.5	26.6	2.2
20金	ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 しゅうまい(2個) 卵の中華スープ 野菜のピリ辛あえ	鶏肉 豚肉 なるど 卵 大豆	牛乳 焼きのり	にんじん	しょうが たまねぎ とうもろこし えのきたけ	はくさい 切干しだいこん もやし	米 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	ごま油 ごま	815	29.0	25.5	2.7
23月	ごはん 牛乳 あじのさんが焼き 辛み豆腐汁 にんじんの甘辛いため	鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ あじ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう	えのきたけ しょうが たけのこ	米 でん粉 じゃがいも しらたき 砂糖	油	808	36.5	25.9	2.7
								平均栄養量	809	32.3 (16.0%)	25.6 (28.5%)	2.5
								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。  
・みかんゼリー、ヨーグルトは学配です。

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	千葉市、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	千葉市、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	千葉市、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)