

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5年11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)		
1 水	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 豚汁 かんぴょうののり和え アーモンド小魚	さば 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり 煮干し かたくちいわし	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ もやし	だいこん しょうが かんぴょう	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 アーモンド	793	37.5	24.5	2.6	
2 木	テーブルロール 牛乳 クリスマスケーキ クラムチャウダー コーンソテー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 あさり ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	しめじ エリンギ にんにく	テーブルロール 小麦粉 米粉 でん粉 じゃがいも	油 バター マーガリン	833	34.1	36.1	3.3	
6 月	市産こまつなを使った献立 ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ 生揚げのみそ煮 こまつなのおひたし	豚肉 大豆 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん みつば こまつな	しょうが キャベツ もやし	たまねぎ えだまめ しめじ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも こんにゃく	油	786	28.7	21.6	2.8	
7 火	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 もやしの中華ごま和え	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら こまつな	とうもろこし しょうが たまねぎ ねぎ もやし	キャベツ にんにく たけのこ 干しいたけ	米 小麦粉 はるさめ でん粉 米粉 砂糖	油 ごま ごま油	828	28.5	26.1	2.8	
8 水	テーブルロール 牛乳 ほうれん草グラタン チリコンカン ぶどうゼリーポンチ	豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	にんにく ナタデココ みかん缶	たまねぎ エリンギ パイン缶	テーブルロール 小麦粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 バター	809	30.9	26.1	3.1	
9 木	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 春雨のみそスープ ブルコギ炒め	あじ 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく キャベツ めんま 干しいたけ	たまねぎ とうもろこし しょうが もやし	米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま ごま油	853	40.1	27.7	2.8	
10 金	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) 高野豆腐とじゃがいものうま煮 りんご	豚肉 豆腐 凍り豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん	しょうが たまねぎ りんご	にんにく キャベツ えだまめ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	827	32.6	27.2	2.2	
13 月	地産地消にちなんだ献立 ごはん 焼きのり 牛乳 いわしのさんか焼き さつまいものみそ汁 野菜の彩り和え	いわし 豚肉 油揚げ 大豆 たら	牛乳 のり 煮干し	にんじん だいこん葉 しそ	しょうが だいこん キャベツ とうもろこし	ねぎ れんこん えだまめ	米 砂糖 パン粉 でん粉 こんにゃく さつまいも	油 野菜ドレッシング オリーブ油	784	34.4	21.6	2.9	
14 火	市産キャベツを使った献立 薄切り食パン 牛乳 たらのポーシェンフライ タルタルソース 米粉マカロニスープ キャベツとベーコンのペペロンチーノ	白いんげん豆 たら 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	はくさい キャベツ エリンギ	食パン パン粉 米粉マカロニ 小麦粉	油 タルタルソース オリーブ油	819	37.2	33.3	3.7	
15 水	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 八宝菜 切干大根のピリ辛和え	えび 生揚げ なるとうずら卵 豚肉 いか	牛乳	にんじん にら	切干しだいこん にんにくしょうが キャベツ 干しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	832	32.1	26.0	2.8		
16 木	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ほきのフライ わかめの和え物	豚肉 豆乳 ホキ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ えだまめ	にんにく キャベツ もやし	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま 塩ドレッシング	856	31.6	23.3	2.5	
17 金	スパイシーピラフ 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト ミニみかんゼリー	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん こまつな トマト パセリ	しょうが エリンギ とうもろこし	たまねぎ えだまめ	米 玄米 でん粉 じゃがいも ゼリー	油 バター	791	33.2	27.7	2.6	
20 月	ごはん おかかと昆布のふりかけ 牛乳 さばのみそ煮 白玉汁	さば かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん だいこん葉	ごぼう えのきたけ	だいこん ねぎ	米 砂糖 こんにゃく もち	油 ごま ごま油	828	33.4	25.4	2.9	
21 火	さつまいもパン 牛乳 いかフライ 煮込みうどん 野菜のアーモンド和え	豚肉 いか 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん こまつな	はくさい しめじ もやし	ねぎ キャベツ たまねぎ	さつまいもパン 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 うどん	油 アーモンド	812	34.4	27.4	2.8	
22 水	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き みそけんちん汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳	にんじん こまつな	にんにく りんご ごぼう えのきたけ	しょうが ねぎ だいこん えだまめ	米 砂糖 こんにゃく さといも	油	787	37.6	25.5	2.7	
24 金	高菜とじゃこのごはん 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 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん たかな漬 さやいんげん	とうもろこし かんぴょう にんにく たまねぎ	キャベツ ねぎ しょうが	米 玄米 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油 マーガリン	854	32.1	29.8	2.9	
27 月	ごはん 牛乳 チキンみそかつ 五目煮 いんげんの炒め物	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ えだまめ	にんにく キャベツ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 こんにゃく 米粉 じゃがいも しらす	油	847	39.1	27.5	2.6	
28 火	きな粉揚げパン 牛乳 チーズオムレツ ミートボールといんげん豆のトマト煮 はちみつレモンゼリー	きな粉 卵 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	セロリ しめじ	たまねぎ えだまめ	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	油	798	34.3	35.1	3.0	
29 水	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) トック入りわかめスープ 鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 なたと	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 青ピーマン	しょうが たまねぎ ねぎ	にんにく たけのこ	米 麦 パン粉 砂糖 韓国もち でん粉	油 ごま ごま油 カシューナッツ	822	32.7	21.1	2.7	
30 木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き せんべい汁 豚肉とたまねぎの生姜炒め	さわら 豚肉 鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな だいこん葉	しょうが ごぼう しめじ たまねぎ	だいこん ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 かきせんべい	油	791	38.4	24.2	2.2	
									平均栄養量	818	34.1 (16.7%)	26.9 (29.6%)	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、はちみつレモンゼリーは学配です。

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。

種類	産地		種類	産地	
	8・9月(実施)	11月(予定)		8・9月(実施)	11月(予定)
米	千葉県	千葉市	じゃがいも	北海道	北海道
パン(小麦粉)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	千葉県、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	はくさい	北海道	茨城県、長野県
			だいこん	北海道、青森県、群馬県	千葉市、千葉県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	にら	栃木県、茨城県、山形県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県、鹿児島県、岩手県	青森県	キャベツ	群馬県	千葉市、茨城県
			ねぎ	千葉県、青森県、秋田県	青森県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、東京都	千葉県、岩手県、青森県	青ピーマン	茨城県、福島県	茨城県
にんじん	北海道	千葉市、北海道	もやし	栃木県	栃木県
こまつな	千葉市、千葉県、茨城県	千葉市	なす	千葉県、栃木県、山梨県	—
ほうれんそう	—	千葉市	なし	千葉県、福島県	—
たまねぎ	北海道	北海道、栃木県	みかん	千葉県	愛媛県

11月27日(月)は、給食費等の第5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、12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 電話 245-5909)