

# 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10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	しじゅうしい 牛乳 えびかつ 鶏肉とキャベツのみそ炒め ヨーグルト	豚肉 鶏肉 えび たら 油揚げ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	米 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	792	34.0	27.6	3.2	
3火	スタミナ丼(ごはん) 牛乳 鶏つくねの甘酢あんかけ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ	米 砂糖 しらたき 小麦粉 パン粉	油 ごま油 アーモンド	794	35.3	23.1	2.6	
12木	セルフバーガー (コッペパンズ 鶏肉の照り焼き) 牛乳 ミートボールと大豆のトマト煮 マスカットゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	しょうが たまねぎ しめじ 黄桃缶	セロリ えだまめ みかん缶 りんご缶	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖 ゼリー	油	799	35.6	28.0	3.2
13金	麦ごはん カレーふりかけ 牛乳 いかの竜田揚げ さつま汁	豚肉 いか 油揚げ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ あおさ 煮干し	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ しょうが	米 麦 こんにやく さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	791	34.4	22.9	2.7	
16月	麦ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 高野豆腐の五目煮 にんじんと切干大根のピリ辛炒め	あじ 鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	キャベツ えだまめ 切干しだいこん	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 ごま油	797	40.2	19.6	2.3
17火	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ 肉豆腐 ほうれん草とたまごの炒め物	豚肉 焼き豆腐 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	えのきたけ たまねぎ はくさい	しめじ ごぼう ねぎ	米 砂糖 小麦粉 しらたき	油	793	31.3	25.9	2.4
18水	市民の日特別メニュー ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き 甘酒のみそ汁 ブロッコリーとれんこんのごま和え ちはなちゃんゼリー	鶏肉 さけ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー パセリ	だいこん えのきたけ たまねぎ れんこん	ねぎ キャベツ とうもろこし	米 砂糖 さつまいも ゼリー	バター ごま油 ごま	800	37.5	21.3	2.8
19木	薄切り食パン 牛乳 メンチカツのソースかけ ポトフ 野菜のイタリアンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	もやし とうもろこし	食パン 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	油 イタリアンドレッシング	803	33.5	30.4	3.3
20金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 肉じゃが キャベツと春雨の炒め物	さば 豚肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ たけのこ	にんにく キャベツ	米 砂糖 しらたき じゃがいも はるさめ	油 ごま油	806	31.5	21.9	2.8
23月	ごはん 牛乳 かまぼこの麩香天ぷら 生揚げのみそ煮 生姜和え	かまぼこ 豚肉 生揚げ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	えだまめ はくさい かんぴょう	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 でん粉	油 ごま	814	28.1	25.9	3.0
24火	甘納豆パン 牛乳 松風焼き ちゃんこうどん こまつなの炒め物	鶏肉 豚肉 油揚げ ベーコン	牛乳 煮干し	にんじん だいこん葉 こまつな	だいこん えのきたけ しめじ たまねぎ	ねぎ 干しいたけ しょうが	甘納豆パン 砂糖 パン粉 うどん でん粉 さといも	油 ごま	795	35.0	24.9	3.1
25水	ごはん 味付けのり 牛乳 さばの竜田揚げ 白玉みそ汁 みかん	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん	みかん えのきたけ	米 砂糖 もち でん粉 こんにやく	油	893	33.0	30.8	2.1
26木	秋の味覚を味わう献立 ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 いものこ汁 ねぎ塩きんぴら アーモンド小魚	あじ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 かたくちいわし 煮干し	にんじん だいこん葉	干しいたけ えのきたけ れんこん	ごぼう ねぎ にんにく	米 砂糖 こんにやく さといも でん粉	油 ごま油 アーモンド ごま	795	36.9	24.3	2.7
27金	シーフードカレーライス(ごはん) 牛乳 ささみチーズフライ 野菜の香味ドレッシング和え	鶏肉 豚肉 えび いか あさり 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	キャベツ えだまめ とうもろこし	米 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 香味ドレッシング	861	35.4	23.4	2.8
30月	キムチチャーハン 牛乳 揚げしゅうまい(2個) 野菜の中華ごま和え はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 青ピーマン こまつな	はくさいキムチ しょうが キャベツ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	米 玄米 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	838	32.2	33.8	3.3
31火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 たらのアーモンドフライ 米粉マカロニスープ ひじきのカラフル和え	たら 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ とうもろこし	えだまめ セロリ	食パン 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉マカロニ チョコクリーム	油 ごま油 アーモンド	821	35.6	32.0	2.9
								平均栄養量	812	34.3 (16.9%)	26.0 (28.8%)	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、ちはなちゃんゼリー、はちみつレモンゼリーは学配です。

種類	産地		種類	産地	
	7月(実施)	10月(予定)		7月(実施)	10月(予定)
米	千葉県	千葉県	こまつな	千葉県	千葉県
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	だいこん	青森県、北海道	千葉県、北海道、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県、栃木県、茨城県	千葉県、栃木県、茨城県
豚肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県	青森県	長ねぎ	千葉県、千葉県、茨城県	青森県、山形県
鶏肉	岩手県、宮城県	千葉県、岩手県	なす	千葉県、栃木県、茨城県	—
にんじん	千葉県、青森県、北海道	北海道	きゅうり	千葉県、福島県、茨城県	群馬県、福島県
たまねぎ	佐賀県、北海道	茨城県	セロリ	長野県	長野県
じゃがいも	千葉県	北海道	赤ピーマン	高知県	高知県
白菜	長野県	長野県、群馬県、茨城県	ピーマン	茨城県	茨城県
もやし	栃木県	栃木県	トマト	福島県	—
ズッキーニ	長野県	—	メロン	千葉県、茨城県	—
キャベツ	千葉県、千葉県、茨城県	群馬県、茨城県	みかん	—	愛媛県
			りんご	—	長野県、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。



10月25日(水)は、給食費等の第4期(8月・9月分)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、11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)