

# 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4年10月分

## — A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)	
3月	ごはん 牛乳 さんまの生姜しょうゆ煮 すいとんみそ汁 切干大根の炒め物	さんま 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ 切干しだいこん えだまめ	米 砂糖 こんにやく すいとん でん粉	油	873	34.3	27.2	3.2	
4火	薄切り食パン 牛乳 たらのフライ タルタルソース ポトフ 小松菜とコーンのソテー	ウインナー 豚肉 ベーコン たら	牛乳	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	食パン でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 タルタルソース	805	34.1	32.7	3.3	
13木	🍁秋の味覚を味わう献立🍁 ごはん 牛乳 鶏つくねのきのこあんかけ 豚汁 かき	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 豚汁 かき	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ かき たまねぎ	米 でん粉 こんにやく さといも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	833	31.4	25.9	2.6	
14金	チキンカレーライス (ごはん) 牛乳 ウインナーの卵巻き ひじきのカラフル和え	ウインナー 卵 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが たまねぎ かんにく えだまめ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	868	28.1	26.7	3.1	
17月	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 生揚げのみそ煮 五目きんぴら	かまぼこ 豚肉 生揚げ さつま揚げ	牛乳 あおさ こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう	米 小麦粉 さといも 砂糖 こんにやく でん粉	油 ごま油 ごま	886	30.0	26.9	3.5	
18火	ごはん 牛乳 野菜チヂミ 麻婆豆腐 大根のナムル	豚肉 大豆 豆腐 いか たこ	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ もやし だいこん キャベツ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 米粉	油 ごま油 ごま	820	28.2	22.8	3.0	
19水	きな粉揚げパン 牛乳 スコッチエッグ 小袋ケチャップ 白いんげん豆のブラウンシチュー ヨーグルト	きな粉 卵 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	807	32.0	35.1	3.3	
20木	麦ごはん 牛乳 いわしの蒲揚げ いものこ汁 みかん	いわし 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	しょうが だいこん ごぼう みかん	米 麦 砂糖 さといも でん粉	油	813	30.4	22.0	2.4	
21金	中華五目ごはん 牛乳 ししやもの青のりフライ (2尾) 小松菜と生揚げのオイスターソース炒め	豚肉 焼き豚 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 あおさ ししやも	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ かんぴょう えだまめ たまねぎ	米 玄米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油 ごま 油	809	33.7	30.0	2.7	
24月	🍁千葉市民の市内共通献立🍁 ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 秋の味覚汁 のり和え ちはなちゃんゼリー	さば 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ しめじ もやし キャベツ	米 砂糖 さつまいも さといも ゼリー こんにやく	ごま ごま油 油	816	33.7	24.0	2.3	
25火	チキンライス 牛乳 エビカツ ツナとポテトのソテー 角チーズ	鶏肉 ベーコン えび たら 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ	米 玄米 砂糖 パン粉 じゃがいも でん粉 小麦粉	油	849	35.8	29.7	3.3	
26水	ごはん 牛乳 あじのピリ辛焼き いもだんごのみそ汁 キャベツと昆布の和え物	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごま	825	36.0	24.7	2.9	
27木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 かぼちゃグラタン 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	大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	セロリ たまねぎ しめじ えだまめ みかん缶 黄桃缶 りんご缶	食パン 砂糖 チョコクリーム 小麦粉 ゼリー じゃがいも でん粉	油 バター	846	28.3	25.5	3.0	
28金	麦ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 肉豆腐 五色なます	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん しゅんぎく	えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ しめじ だいこん きゅうり きくらげ ごぼう ゆず果汁	米 麦 砂糖 小麦粉 焼きふ しらたき	油	824	26.7	23.6	3.3	
31月	テーブルロール 牛乳 メンチカツ キャベツとじゃこのスパゲッティ オニオンドレッシング和え	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ とうもろこし	テーブルロール パン粉 でん粉 スパゲッティ	オニオンドレッシング	829	36.4	30.3	3.6	
								平均栄養量	834	31.9 (15.3%)	27.1 (29.2%)	3.0
								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	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	にら	茨城県、栃木県、群馬県、山形県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、静岡県	千葉県、静岡県	長ねぎ	千葉県、茨城県、青森県	青森県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	岩手県	なす	千葉県、山梨県	—
にんじん	千葉県、青森県、北海道	北海道	きゅうり	千葉県、群馬県、福島県	千葉県、福島県
たまねぎ	佐賀県、北海道	佐賀県、北海道	ごぼう	千葉県、群馬県、福島県	千葉県、福島県
じゃがいも	千葉県	北海道	ゆず果汁	千葉県	—
白菜	長野県	長野県、北海道	セロリ	長野県	長野県
もやし	栃木県	栃木県	赤ピーマン	高知県	—
ズッキーニ	長野県	—	ピーマン	茨城県	茨城県
キャベツ	茨城県、群馬県	群馬県	トマト	福島県	—
			メロン	千葉県	—
			みかん	—	愛媛県
			かき	—	和歌山県
			りんご	—	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(火)は、給食費等の第4期の再振替日です。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(火)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)