

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11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)	
1火	スパイシーピラフ 牛乳 ほうれん草オムレツ コーンポテト ヨーグルト	豚肉 卵 ウインナー ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	しょうが たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 玄米 じゃがいも 砂糖	油 バター	790	28.8	23.7	2.5	
2水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 呉汁 細切昆布の炒り煮	さば 豆腐 大豆 油揚げ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ごぼう ねぎ しょうが	米 でん粉 こんにやく 砂糖	油	847	31.7	31.1	3.2	
4金	さつまいもパン 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら ちゃんぽんめん わかめの和え物	かまぼこ なるど 豚肉 えび	牛乳 わかめ あおさ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし はくさい	さつまいもパン 中華めん 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	795	32.1	29.0	3.8	
7月	高菜とじゃこのごはん 牛乳 野菜コロッケのソースかけ 豚肉と大根の煮物	油揚げ 豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな さやいんげん たかな漬	かんぴょう ねぎ しょうが	米 玄米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン	831	30.3	26.8	3.7	
8火	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ (2尾) じゃがいものうま煮 生揚げの肉みそ炒め	豚肉 生揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ	米 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	898	37.7	26.9	2.8	
9水	ごはん 牛乳 しゅうまい (2個) 麻婆豆腐 もやしの中華和え	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ ねぎ とうもろこし	米 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	875	35.8	24.6	2.7	
10木	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 りんご	豚肉 さわら 凍り豆腐 焼き豆腐	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 焼きふ	油	823	38.1	22.5	2.2	
11金	市産キャベツを使った献立 ごはん 牛乳 鶏つくねの甘酢あんかけ キムチスープ キャベツとはるさめの中華炒め	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきたけ にんにく	米 でん粉 はるさめ 小麦粉 砂糖 パン粉	ごま油	803	30.8	23.4	3.2	
14月	テールロール 牛乳 ほうれん草グラタン 大豆のトマト煮 コーンドレッシング和え	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター コーンドレッシング	824	32.2	33.8	3.6	
15火	地産地消にちなんだ献立 ごはん 牛乳 いわしのさんか焼き さつま汁 野菜ののり和え	いわし たら 油揚げ 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん だいこん 葉 こまつな しそ	だいこん ねぎ もやし	米 麦 でん粉 こんにやく 砂糖 パン粉 さつまいも	油 オリーブオイル	797	31.4	19.7	3.1	
16水	ごはん 牛乳 ちりめん入りかき揚げ 天つゆ 高野豆腐の五目煮 れんこんのきんぴら	鶏肉 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな しゅんぎく	にんにく たまねぎ えだまめ	米 しらたき こんにやく 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	890	32.3	28.8	3.7	
17木	ごはん 牛乳 春巻き トック入りわかめスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン	たけのこ ねぎ 干しいたけ きくらげ	米 小麦粉 はるさめ 韓国もち 砂糖 でん粉	油 ごま油 カシューナッツ	895	29.7	32.1	2.6	
18金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 エビカツ キャロットポタージュ いちごゼリーポンチ	えび たら 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	しめじ えだまめ パイン缶	食パン ゼリー チョコクリーム 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	889	34.9	26.1	3.2	
21月	市産こまつなを使った献立 ごはん こまつなと卵のカレーそば 牛乳 さばのみそ煮 のっぺい汁	さば 豆腐 大豆 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん だいこん 葉 こまつな	ごぼう とうもろこし しょうが	米 砂糖 こんにやく さといも でん粉	油	840	33.9	26.3	2.6	
22火	はちみつパン 牛乳 ほきのタルタルフライ 米粉マカロニスープ みかん アーモンド小魚	ホキ 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな パセリ	とうもろこし たまねぎ	はちみつパン パン粉 小麦粉 米粉マカロニ でん粉 砂糖	油 アーモンド マヨネーズ	804	32.4	28.8	2.7	
24木	黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ 豆乳野菜スープ マカロニスープ	鶏肉 豆乳 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	エリンギ たまねぎ キャベツ とうもろこし	黒糖パン パン粉 小麦粉 マカロニ 米粉 でん粉	油 マーガリン	858	39.5	34.3	2.8	
25金	れんこんキーマカレー (ごはん) 牛乳 スコッチエッグ ひじきと枝豆のマリネ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 卵	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ しょうが とうもろこし	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	885	33.3	25.3	2.9	
28月	セルフサンド (薄切り食パン ハンバーグのトマトソースかけ) 牛乳 コーンスープ 黄桃とパインの缶詰	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 卵 豆乳	牛乳	にんじん トマト	しめじ たまねぎ 黄桃缶	食パン 米粉 パン粉 砂糖	油	811	35.0	24.7	3.7	
29火	ごはん 焼きのり 牛乳 いかにのごまフライ 豚汁 切干大根の炒め煮	いか 豆腐 豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 のり 煮干し	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ	米 パン粉 こんにやく 砂糖 小麦粉 さといも でん粉	油 ごま油 ごま	835	34.2	26.0	3.0	
30水	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのさっぱり和え	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ レモン果汁	米 じゃがいも マーマレード 砂糖	油	888	37.7	24.7	3.5	
								平均栄養量	844	33.6 (15.9%)	26.9 (28.7%)	3.1
								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。
- ・ヨーグルトは学配です。

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	長野県、北海道	茨城県
			だいこん	青森県、北海道	千葉県、神奈川県
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県、茨城県、栃木県	茨城県、栃木県
豚肉	千葉県、鹿児島県、山形県、青森県、北海道	青森県	キャベツ	群馬県	千葉市
			ねぎ	茨城県、山形県、青森県	千葉県、埼玉県、山形県、青森県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	青いピーマン	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	千葉県、茨城県	千葉市	なし	千葉県	—
セロリ	長野県	愛知県、長野県	みかん	—	愛媛県
たまねぎ	北海道	北海道	りんご	青森県	秋田県、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。



11月25日(金)は、給食費等の第5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、12月15日(木)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)