

# 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

## — 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 はくさい みかん	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	
2水	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	
4金	市産産物を使った献立 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 卵	牛乳	にんじん だいこん ごまつな	ごぼう とうもろこし しょうが	米 砂糖 ごんにやく さといも でん粉	油	840	33.9	26.3	2.6	
7月	テーブルロール 牛乳 ほうれん草グラタン 大豆のトマト煮 コ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 ほうれん草 トマト ごまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	テーブルロール 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター コンドレッシング	824	32.2	33.8	3.6	
8火	産地産物消にちなんだ献立 麦ごはん 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 ごまつな	だいこん キャベツ しょうが もやし	米 麦 でん粉 ごんにやく 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 オリーブオイル	797	31.4	19.7	3.1	
9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 れんこんのさんびら	鶏肉 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな しゅんぎく	にんにく たまねぎ えだまめ	米 しらたき ごんにやく 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	890	32.3	28.8	3.7	
10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 たけのこ ピーマン	たけのこ たまねぎ 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	
11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	
14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 ごまつな 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	
15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 ごんにやく 砂糖	油	898	37.7	26.9	2.8	
16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	にんにく たけのこ ねぎ もやし	米 小麦粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	875	35.8	24.6	2.7	
17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	
18金	市産産物を使った献立 ごはん 牛乳 鶏つねの甘酢あんかけ 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 ほうれん草	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 小麦粉	ごま油	803	30.8	23.4	3.2	
21月	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 豚肉 なるど えび あさり	牛乳 わかめ あおさ	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ もやし はくさい	にんにく 干しいたけ	さつまいもパン 中華めん 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま油	795	32.1	29.0	3.8
22火	スパイシーピラフ 牛乳 ほうれん草オムレツ コンポテト 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 ほうれん草	しょうが たまねぎ	米 玄米 じゃがいも 砂糖	油 バター	790	28.8	23.7	2.5	
24木	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	
25金	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 ほうれん草 さやいんげん	ごぼう ねぎ しょうが	米 でん粉 ごんにやく 砂糖	油	847	31.7	31.1	3.2	
28月	黒糖パン 牛乳 チーズ入りさきみフライ 豆乳野菜スープ マカロニソテー	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	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	
29火	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 ごまつな	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	
30水	ごはん 焼きのり 牛乳 いかにのこまつなフライ 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 煮干し	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ	米 小麦粉 ごんにやく 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	
								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。

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	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
ごまつな	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

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)