

学校給食献立予定表

千葉市新港
学校給食センター
☎241-1291

令和5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 水 | 厚切り食パン 牛乳 鶏肉のりんごソース焼き ミートボールのトマト煮 野菜のごまドレッシング和え | 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん トマト ごまつな | たまねぎ りんご缶 もやし 切干しだいこん とうもろこし | エリンギ にんにく しょうが とうもろこし | 食パン じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 ごまドレッシング | 810 | 38.7 | 29.8 | 3.3 |
| 2 木 | 豚キムチのスタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 棒ぎょうざ 春雨の中華和え | 豚肉 生揚げ 大豆 | 牛乳 | にんじん ら ごまつな | しょうが キャベツ たくあん漬 ごぼう かんぴょう とうもろこし | にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ はくさい キムチ | 米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉 | ごま油 ごま | 802 | 30.7 | 19.4 | 2.9 |
| 6 月 | ごはん 牛乳 野菜コロッケ たまごスープ れんこんキーマカレー | 鶏肉 卵 豚肉 大豆 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう さやいんげん | たまねぎ とうもろこし にんにく グリーンピース | エリンギ しょうが れんこん | 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 だん粉 | 油 マーガリン | 866 | 32.7 | 24.5 | 1.9 |
| 7 火 | ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 のっぺい汁 のり and え | 鶏肉 油揚げ さば | 牛乳 のり | にんじん だいこん葉 ごまつな | ごぼう えのきたけ はくさい | だいこん ねぎ もやし | 米 さといも でん粉 砂糖 | 油 ごま油 | 785 | 30.2 | 25.9 | 2.6 |
| 8 水 | チャーハン 牛乳 いかのチリソースフライ ビーフソテー | 豚肉 卵 鶏肉 いか | 牛乳 | にんじん 青ピーマン | たまねぎ かんぴょう にんにく 干しいたけ | ねぎ しょうが キャベツ | 米 玄米 ビーフン 砂糖 小麦粉 小麦粉 だん粉 | ごま油 油 | 817 | 30.0 | 35.4 | 2.8 |
| 9 木 | ごはん 牛乳 さわらの西京焼き けんちん汁 豚肉と玉ねぎの生煮炒め さつまいもと栗のタルト | 鶏肉 生揚げ さわら 豚肉 | 牛乳 | にんじん だいこん葉 | ごぼう 干しいたけ にんにく エリンギ | だいこん しょうが たまねぎ | 米 こんにやく さといも 砂糖 しらたき さつまいもと栗のタルト | 油 | 846 | 37.9 | 26.5 | 1.5 |
| 10 金 | ブランコッペパン 牛乳 チキンカツ きのこのクリームペンネ ひじきのカラフル和え | ベーコン 鶏肉 豚肉 | 牛乳 チーズ 生クリーム ひじき | にんじん ほうれんそう | にんにく たまねぎ とうもろこし えだまめ | たまねぎ エリンギ もやし | ブランコッペパン マカロニ 砂糖 小麦粉 小麦粉 だん粉 | バター 油 ごま油 ごま | 862 | 39.2 | 31.4 | 2.8 |
| 13 月 | 市産ごまつなを使った献立 ごはん 牛乳 かつおコロッケのソースがけ 豚肉と豆腐のくず煮 小松菜のおひたし 大豆入り小魚 | 豚肉 あさり 豆腐 かつお 大豆 | 牛乳 かたくちいわし | にんじん ごまつな | しょうが しめじ はくさい もやし えだまめ | たまねぎ 干しいたけ えだまめ えのきたけ | 米 でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 ごま | 810 | 33.5 | 23.4 | 2.8 |
| 14 火 | ごはん 牛乳 厚焼きたまご 鶏ごぼう汁 里芋のそぼろあんかけ | 鶏肉 大豆 生揚げ 卵 豚肉 | 牛乳 | にんじん だいこん葉 | ごぼう ねぎ | だいこん えだまめ | 米 こんにやく さといも 砂糖 でん粉 | 油 ごま | 831 | 33.2 | 29.6 | 2.6 |
| 15 水 | ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) すき焼き煮 みかん | 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 ししゃも あおのり | にんじん | たまねぎ 干しいたけ ねぎ | はくさい えのきたけ みかん | 米 しらたき 油ふ 砂糖 小麦粉 パン粉 | 油 | 832 | 33.0 | 25.8 | 2.5 |
| 16 木 | 市産キャベツを使った献立 薄切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 パンピンググラタン 米粉マカロニのミネストローネ キャベツとベーコンのペレロチーノ | 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト パセリ ほうれんそう かぼちゃ | にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし | セロリ しめじ エリンギ | 食パン じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ 小麦粉 | 油 オリーブ油 バター 黒豆きな粉クリーム | 870 | 34.0 | 32.6 | 3.3 |
| 17 金 | ごはん 牛乳 春巻き 中華風コンソープ 中華アーモンド和え | 鶏肉 なると 豚肉 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう ごまつな | しょうが たまねぎ とうもろこし ねぎ はくさい キャベツ もやし | かんぴょう 干しいたけ はくさい 切干しだいこん | 米 でん粉 砂糖 はるさめ 小麦粉 米粉 | 油 ごま油 ごま アーモンド | 789 | 24.3 | 24.9 | 2.6 |
| 20 月 | 地産地消にちなんだ献立 ごはん 焼きのり 牛乳 いわしの青のりフライ キャベツの辛み汁 野菜のごま和え | 豚肉 油揚げ 豆腐 いわし 大豆 | 牛乳 のり あおのり | にんじん だいこん葉 ごまつな | はくさい ねぎ もやし | えのきたけ キャベツ 切干しだいこん | 米 さといも 砂糖 パン粉 だん粉 | 油 ごま油 ごま | 795 | 32.9 | 25.0 | 2.9 |
| 21 火 | セルフサンド(コッペパン ソース焼きそば) 牛乳 わかめスープ いちごゼリーポンチ | 鶏肉 豆腐 豚肉 かつお | 牛乳 わかめ あおさ | にんじん 青ピーマン | しょうが たまねぎ みかん缶 パイン缶 | キャベツ りんご缶 | コッペパン 韓国もち 中華めん もち ゼリー | 油 ごま油 ごま | 825 | 29.9 | 24.7 | 3.4 |
| 22 水 | パエリア 牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーとアーモンドのドレッシング和え | ベーコン いか あさり えび 鶏肉 | 牛乳 | にんじん トマト 青ピーマン 赤ピーマン 黒ピーマン フロッキー | にんにく エリンギ もやし | たまねぎ とうもろこし | 米 玄米 砂糖 小麦粉 だん粉 | オリーブ油 油 アーモンド ゴンドレッシング | 787 | 32.9 | 31.5 | 2.6 |
| 24 金 | ごはん 牛乳 さばのカレー焼き いも団子汁 人参しりしり | 鶏肉 油揚げ さば 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれんそう だいこん葉 さやいんげん | ごぼう しめじ 切干しだいこん | だいこん たまねぎ | 米 じゃがいも でん粉 | 油 | 801 | 34.2 | 25.2 | 2.1 |
| 27 月 | ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) もずくスープ 小松菜とツナの塩昆布炒め | 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ まぐろ | 牛乳 もずく ししゃも | にんじん ごまつな | しょうが えのきたけ もやし | 干しいたけ ねぎ とうもろこし | 米 こんにやく 砂糖 でん粉 小麦粉 小麦粉 パン粉 | 油 ごま油 ごま | 806 | 34.3 | 28.3 | 2.8 |
| 28 火 | ココア揚げパン 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスロー ヨーグルト | 豚肉 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト 青ピーマン | しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし | にんにく セロリ エリンギ もやし | コッペパン 砂糖 スパゲティ | 油 コールスロドレッシング | 781 | 31.6 | 25.1 | 2.5 |
| 29 水 | ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 大根の肉みそ煮 さつまいものりんご煮 | 鶏肉 大豆 いわし たら 生揚げ | 牛乳 | にんじん しそ | しょうが だいこん ねぎ | たまねぎ 干しいたけ りんご缶 | 米 しらたき 砂糖 でん粉 小麦粉 さつまいも | 油 オリーブ油 | 796 | 30.1 | 18.6 | 2.0 |
| 30 木 | カレーライス(麦ごはん) 牛乳 チーズオムレツ 海そうのドレッシング和え | 豚肉 卵 | 牛乳 海そうミックス チーズ | にんじん トマト ごまつな | しょうが たまねぎ もやし | にんにく はくさい とうもろこし | 米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 だん粉 | 油 ナムドレッシング | 804 | 32.1 | 22.2 | 2.8 |
| | | | | | | | | 平均栄養量 | 816 | 32.8 (16.1%) | 26.5 (29.2%) | 2.6 |
| | | | | | | | | 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。
- ・さつまいもと栗のタルト、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 | 北海道、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 |
| | 千葉県 | 千葉県 | 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 |
| | 千葉県、岩手県、東京都 | 千葉県、岩手県、青森県 | ねぎ | 千葉県、青森県、秋田県 | 青森県、茨城県 |
| 鶏肉 | 千葉県、北海道、山形県、青森県 | 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 |
| ごまつな | 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 | 愛媛県 | 愛媛県 |

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



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)