

# 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 こまつな	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	738	35.2	28.2	3.2	
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 こまつな	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	710	28.0	18.5	2.8	
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 でん粉	油 マーガリン	772	29.7	23.8	1.6	
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 こまつな	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	697	27.9	25.1	2.4	
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 パン粉 小麦粉 でん粉	ごま油 油	757	28.5	33.4	2.4	
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 こんにゃく さといも 砂糖 しらたき さつまいもと栗のタルト	油	757	35.2	25.5	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 パン粉 小麦粉 でん粉	バター 油 ごま油 ごま	772	35.0	29.1	2.6	
13 月	市産こ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 こまつな	しょうが しめじ はくさい もやし	たまねぎ 干しいたけ えだまめ えのきたけ	米 でん粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	725	30.6	22.9	2.7	
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 こんにゃく さといも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	738	30.4	28.5	2.4	
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	746	30.6	25.1	2.3	
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	795	31.4	30.9	2.9	
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 こまつな	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	698	22.3	24.1	2.4	
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 生揚げ 豆腐 いわし 大豆	牛乳 のり あおのり	にんじん だいこん葉 こまつな	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 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	705	30.5	23.9	2.7	
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	735	26.7	22.8	3.0	
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 アスパラ	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 小麦粉 でん粉	オリーブ油 油 アーモンド ゴンドレッシング	737	30.8	30.2	2.4	
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	709	31.8	24.2	1.9	
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 こまつな	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 こんにゃく でん粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	715	31.6	27.4	2.6	
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	746	29.7	24.1	2.2	
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	701	27.4	17.6	1.8	
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 こまつな	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 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ナムドレッシング	712	29.8	21.3	2.5	
									平均栄養量	733	30.2 (16.5%)	25.3 (31.1%)	2.4
									基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g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	千葉県、北海道	青ピーマン	茨城県、福島県	茨城県
にんじん	千葉県、千葉県、茨城県	千葉市、千葉県	もやし	栃木県	栃木県
こまつな	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)