

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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 春巻き ジャージャー豆腐 りんご	豚肉 大豆 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ ねぎ にんにく	たけのこ りんご しょうが しいたけ	米 小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉 はるさめ	油	861	28.6	28.6	2.2
4火	🍵新米を味わう献立🍵 ごはん 焼きのり 牛乳 さんまの生煮しょうゆ煮 豚汁 小松菜の和え物	さんま 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう もやし しょうが	だいこん ねぎ 切干しだいこん	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	814	31.5	27.2	3.2
13木	コッペパン チョココリウム 牛乳 ウインナーの卵巻き じゃことキャベツの和風スパゲッティ みかん	ウインナー 卵 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし しめじ にんにく	たまねぎ エリンギ みかん	コッペパン チョコクリーム スパゲッティ 砂糖	油	873	31.2	28.1	3.5
14金	🍁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 のりしめじ 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	だいこん もやし キャベツ しょうが	ごぼう しめじ ねぎ	米 ゼリー さつまいも さといも 砂糖 こんにやく	油 ごま ごま油	810	32.5	24.1	2.5
17月	黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ ポトフ ナタデココボンチ	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ みかん缶	たまねぎ ナタデココ	黒糖パン じゃがいも ゼリー パン粉 小麦粉	油	804	32.5	28.2	2.6
18火	ごはん 牛乳 いわしのごまフライソースかけ 肉じゃが 切干大根のピリ辛炒め	いわし 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しょうが 切干しだいこん	しょうが	米 砂糖 じゃがいも しらたき パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	875	30.7	25.9	2.8
19水	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 いものこ汁 キャベツの香味和え	あじ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ とうもろこし	もやし しめじ にんにく	米 でん粉 さといも さつまいも 砂糖	油 ごま油 ごま	794	30.1	21.3	2.6
20木	テーブルロール 牛乳 チーズオムレツ 鶏肉と豆のトマト煮 野菜ソテー	卵 鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ エリンギ	キャベツ にんにく	テーブルロール マカロニ 砂糖 でん粉	油	812	36.3	31.5	3.3
21金	🍁秋の味覚を味わう献立🍁 吹き寄せごはん 牛乳 チキンみそかつ 磯香和え ヨーグルト	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 こんぶ のり ヨーグルト	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう えだまめ かんぴょう	もやし しめじ	米 もち米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	801	30.9	25.8	3.5
24月	ごはん 牛乳 鶏つくねのあんかけ さつまい 豚肉と小松菜の炒め物	鶏肉 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 砂糖 さつまいも こんにやく でん粉 パン粉	油 ごま油	860	33.8	26.6	3.5
25火	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 メンチカツ オニオンドレッシング和え 青のり小魚	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 かたくちいわし あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが	エリンギ とうもろこし にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油	894	30.4	27.9	3.1
26水	ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ ちゃんこ汁 五目きんぴら	いか 鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ れんこん もやし たまねぎ	ごぼう しめじ ねぎ しょうが	米 はるさめ こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	823	34.4	25.8	2.8
27木	中華丼(麦ごはん) 牛乳 焼きぎょうざ みかん	豚肉 いか 生揚げ なるど うずら卵	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ みかん にんにく	エリンギ ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 小麦粉	油 ごま油	861	33.9	24.7	2.4
28金	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) みぞれ汁 わかめの和え物	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし しめじ	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま ごま油	786	28.1	25.5	2.9
31月	黒糖パン 牛乳 たらフライ 小袋ソース 米粉のパンクンシチュー コーンとほうれんそうのソテー	たら 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉	油	842	32.6	29.1	2.9
								平均栄養量	834	31.8 (15.3%)	26.7 (28.8%)	2.9
								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。
- ・ちはなちゃんゼリー、ヨーグルトは学配です。

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	セロリ	長野県	長野県
じゃがいも	千葉県	北海道	赤ピーマン	高知県	—
白菜	長野県	長野県、北海道	ピーマン	茨城県	茨城県
もやし	栃木県	栃木県	トマト	福島県	—
ズッキーニ	長野県	—	メロン	千葉県	—
キャベツ	茨城県、群馬県	群馬県	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)