

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5年10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)	
2月	ごはん ニンジンそぼろ 牛乳 えびかつ さつまいもの豆乳汁	えび たら 豚肉 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	たまねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも こんにゃく	油 ごま	839	32.6	25.3	3.0
3火	セルフサンド(薄切り食パン ハンバーグのきのこソースかけ) 牛乳 米粉のパンキンシチュー ひじきのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん トマト こまつな かぼちゃ パセリ	しめじ エリンギ もやし	たまねぎ とうもろこし	食パン じゃがいも 米粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	879	36.7	36.2	3.4
12木	麦ごはん 牛乳 チキンチーズ焼き 白いんげん豆のカレースープ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 豚肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	セロリ エリンギ もやし	米 麦 じゃがいも パン粉 でん粉	油 アーモンド イタリアンドレッシング	831	33.7	26.1	2.8
13金	秋の香りごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 生揚げの肉みそ炒め ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 いか 生揚げ	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん	ごぼう まいたけ しょうが	しめじ えのきたけ たまねぎ	米 もち玄米 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま	812	36.5	26.3	2.6
16月	麦ごはん 牛乳 春巻き 野菜とひき肉のみそスープ 杏仁ポンチ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ だいずもやし たけのこ	はくさい とうもろこし みかん缶 キャベツ	米 麦 小麦粉 はるさめ ゼリー	油 ごま油	783	24.8	21.9	2.0
17火	カレーライス(ごはん) 牛乳 魚のナゲット(2個) 海そうの塩ドレッシング和え	あじ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし	しょうが きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 塩ドレッシング	799	29.8	20.8	2.6
18水	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 メンチカツ ミネストローネ 小松菜とコーンのソテー	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし	セロリ キャベツ エリンギ	コッペパン パン粉 砂糖 ブルーベリージャム じゃがいも でん粉	油 オリーブオイル	808	32.0	31.7	3.1
19木	秋の味覚を味わう献立 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いものこ汁 のりごま和え	さば 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ	ごぼう しょうが エリンギ ねぎ もやし 切干しだいこん	米 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	802	31.3	27.3	2.7
20金	ごはん 牛乳 たらちのアーモンドフライ 大根のみそ煮 りんご	たら 鶏肉 ちくわ 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが 干しいたけ	だいこん りんご	米 パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 アーモンド	854	33.1	28.1	2.1
23月	ごはん 小松菜のそぼろ炒め 牛乳 あじの中華揚げ煮 たけのこと豚肉のスープ	あじ 豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが はくさい 干しいたけ 切干しだいこん	たけのこ たまねぎ ねぎ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	777	39.4	23.9	2.6
24火	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ 野菜のコーンドレッシング和え	卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 コーンドレッシング	798	30.1	22.2	2.7
25水	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ もずく汁 切干大根のピリ辛炒め	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん だいこん葉 こまつな しゅんぎく	しょうが えのきたけ 切干しだいこん たまねぎ ごぼう	干しいたけ ねぎ	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	825	26.1	31.4	3.1
26木	市民の日特別メニュー ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き 甘酒のみそ汁 ブロッコリーとれんこんのごま和え ちはなちゃんゼリー	さけ 鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ こまつな ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ れんこん	えのきたけ とうもろこし	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	油 バター ごま油 ごま	800	37.5	21.3	2.8
27金	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 鶏すき煮 みかん	鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい みかん	ねぎ しめじ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 焼きふ 砂糖	油	857	28.1	25.5	1.8
30月	ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 八宝豆腐 小松菜のチャプチェ	豚肉 鶏肉 いか うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん こまつな にら	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ	ねぎ もやし にんにく 干しいたけ はくさい	米 はるさめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	794	34.9	22.2	3.3
31火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 白玉汁 ごまみそ和え	豚肉	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ とうもろこし	ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにゃく もち さといも	油 ごま	807	28.3	23.0	2.6
								平均栄養量	817	32.2 (15.8%)	25.8 (28.4%)	2.7
								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、ちはなちゃんゼリーは学配です。

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	千葉県、北海道、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県、栃木県、茨城県	千葉県、栃木県、茨城県
豚肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県	青森県	長ねぎ	千葉県、千葉県、茨城県	青森県、山形県
鶏肉	岩手県、宮城県	千葉県、岩手県	なす	千葉県、栃木県、茨城県	—
にんじん	千葉県、青森県、北海道	北海道	きゅうり	千葉県、福島県、茨城県	群馬県、福島県
たまねぎ	佐賀県、北海道	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	高知県
白菜	長野県	長野県、群馬県、茨城県	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、茨城県	—
キャベツ	千葉県、千葉県、茨城県	群馬県、茨城県	みかん	—	愛媛県
			りんご	—	長野県、青森県

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



10月25日(水)は、給食費等の第4期(8月・9月分)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(水)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)