

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

— 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) | |
| 3 月 | 🍵新米を味わう献立🍵 ごはん 焼きのり 牛乳 さんまの生姜しょうゆ煮 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 |
| 4 火 | ごはん 牛乳 春巻き ジャージャン豆腐 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 |
| 13 木 | 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 | 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 | |
| 14 金 | 黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ ポトフ ナタデココポンチ | 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 |
| 17 月 | 🍁千葉市民の日市内共通献立🍁 ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 秋の味覚汁 のり 和え 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 |
| 18 火 | コッペパン チョコクリーム 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 みかん 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 |
| 19 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 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 |
| 20 木 | 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 |
| 21 金 | 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 |
| 24 月 | 🍁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 |
| 25 火 | 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 |
| 26 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 |
| 27 木 | 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 |
| 28 金 | 黒糖パン 牛乳 たららのフライ 小袋ソース 米粉のパンキンシチュー 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 |
| 31 月 | 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 なるとう うずら卵 | 牛乳 | にんじん こまつな 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 |

・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。

| | | | | |
|-------|-----|-----------------|-----------------|--------|
| 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 |

| 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 |

給食で使っ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)