

# 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<br>豆・豆製品                  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう        | 緑黄色野菜                                 | その他の野菜・果物                            | 米・パン・めん・<br>いも・砂糖                   | 油脂                                       | エネルギー<br>(kcal)                  | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)       | 食塩相当量<br>(g)    |        |
| 1火  | ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ<br>中華スープ キャベツのナムル                                | 鶏肉<br>豚肉<br>ベーコン                | 牛乳                      | にんじん<br>ごまつな                          | ねぎ しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ              | きくらげ<br>もやし<br>にんにく                 | 米 米粉<br>砂糖 でん粉<br>はるさめ                   | ごま油                              | 870          | 35.5            | 28.5            | 2.8    |
| 2水  | 厚切り食パン チョコクリーム<br>牛乳 スコッチエッグ ビーンズブラウンシチュー<br>ひじきのカラフル和え            | 豚肉 鶏肉 卵<br>白いんげん豆               | 牛乳<br>ひじき               | にんじん<br>トマト<br>さやいんげん<br>ごまつな         | にんにく<br>たまねぎ<br>とうもろこし               | たまねぎ<br>とうもろこし                      | 食パン<br>チョコクリーム<br>パン粉 砂糖<br>じゃがいも        | 油<br>ごま油                         | 841          | 31.0            | 29.3            | 3.9    |
| 4金  | ごはん 牛乳 春巻き<br>生揚げの中華煮 みかん  | 豚肉<br>いか<br>うずら卵<br>生揚げ         | 牛乳                      | にんじん                                  | たまねぎ<br>エリンギ<br>ねぎ しょうが<br>干しいたけ     | たけのこ<br>はくさい<br>にんにく                | 米 小麦粉<br>砂糖 でん粉<br>はるさめ                  | ごま油                              | 847          | 28.3            | 26.7            | 2.4    |
| 7月  | れんこんキーマカレー (麦ごはん) 牛乳<br>野菜コロッケ 海そうのドレッシング和え<br>角チーズ                | 豚肉<br>レンズ豆<br>白いんげん豆            | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ        | にんじん<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>ピーマン さやいんげん | たまねぎ<br>にんにく<br>とうもろこし               | しょうが<br>れんこん<br>きゅうり                | 米 麦 でん粉<br>パン粉 小麦粉<br>じゃがいも<br>砂糖 マーガリン  | 油<br>和風ドレッシング                    | 897          | 27.3            | 26.1            | 3.2    |
| 8火  | コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き<br>チリコンカン マスカットゼリーポンチ                         | 鶏肉<br>豚肉<br>白いんげん豆<br>大豆        | 牛乳                      | にんじん<br>トマト                           | にんにく<br>とうもろこし<br>りんご                | たまねぎ<br>みかん<br>黄桃                   | コッペパン<br>マーマレード<br>じゃがいも<br>ゼリー 砂糖       | 油                                | 808          | 40.4            | 24.1            | 3.4    |
| 9水  | 🍷市産ごまつなを使った献立🍷<br>ごはん 牛乳 さわらの西京焼き<br>肉じゃが ごまつなと卵のカレーそばろ            | さわら<br>豚肉<br>生揚げ<br>卵 大豆        | 牛乳                      | にんじん<br>ごまつな<br>さやいんげん                | たまねぎ<br>しょうが                         | にんにく<br>とうもろこし                      | 米 じゃがいも<br>砂糖 でん粉<br>しらたき                | 油                                | 855          | 39.4            | 23.8            | 2.4    |
| 10木 | ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き (2尾)<br>どさんこ汁 切干大根の炒め煮                           | 豚肉                              | 牛乳<br>ししゃも              | にんじん<br>ほうれんそう<br>だいこん葉<br>にら         | にんにく<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ       | しょうが<br>もやし<br>ねぎ<br>切干しだいこん        | 米 じゃがいも<br>砂糖                            | バター<br>ごま油<br>ごま                 | 800          | 33.2            | 22.9            | 3.4    |
| 11金 | 黒糖パン 牛乳 チキンチーズ焼き<br>ポークビーンズ ほうれん草のソテー                              | 鶏肉 豚肉<br>ウインナー<br>大豆<br>ベーコン    | 牛乳<br>チーズ               | にんじん<br>ほうれんそう<br>赤ピーマン<br>パセリ        | にんにく<br>たまねぎ<br>エリンギ                 | セロリ<br>しめじ<br>とうもろこし                | 黒糖パン<br>パン粉<br>じゃがいも<br>砂糖               | 油                                | 806          | 36.9            | 29.5            | 3.5    |
| 14月 | ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳<br>さばのみそ煮 かきたま汁                                 | さば<br>かつお節<br>鶏肉 豆腐<br>卵 かまぼこ   | 牛乳<br>ひじき<br>ちりめんじゃこ    | にんじん                                  | たまねぎ<br>かんぴょう                        | えのきたけ<br>ねぎ                         | 米 砂糖 でん粉                                 | ごま油                              | 837          | 34.4            | 28.1            | 3.2    |
| 15火 | 五目炊き込みごはん 牛乳 いわしのごまフライ<br>キムタク炒め フルーツゼリー                           | 鶏肉 いわし<br>油揚げ<br>豚肉             | 牛乳<br>こんぶ               | にんじん                                  | ごぼう<br>かんぴょう<br>しょうが にんにく<br>切干しだいこん | エリンギ<br>えだまめ<br>たくあん漬<br>はくさいキムチ    | 米 もち玄米<br>こんにやく パン粉<br>砂糖 でん粉<br>ゼリー 小麦粉 | 油<br>ごま                          | 800          | 29.2            | 26.9            | 3.1    |
| 16水 | ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ (2尾)<br>豆乳みそ汁 ごま和え                                 | 鶏肉<br>豆乳                        | 牛乳<br>ししゃも              | にんじん<br>ごまつな                          | だいこん<br>しめじ<br>キャベツ                  | たまねぎ<br>ねぎ                          | 米 じゃがいも<br>でん粉<br>砂糖                     | 油<br>ごま                          | 816          | 30.8            | 26.0            | 2.9    |
| 17木 | セルフサンド (薄切り食パン<br>メンチカツ 小袋ソース)<br>牛乳 秋の香り米粉のクリームシチュー<br>野菜のアーモンド和え | 豚肉<br>鶏肉<br>ベーコン<br>白いんげん豆      | 牛乳<br>生クリーム             | にんじん<br>ほうれんそう<br>ごまつな                | たまねぎ<br>エリンギ<br>キャベツ                 | マッシュルーム<br>とうもろこし<br>きゅうり           | 食パン 米粉<br>パン粉 砂糖<br>でん粉<br>さつまいも         | 油<br>バター<br>アーモンド<br>イタリアンドレッシング | 873          | 33.2            | 34.2            | 3.2    |
| 18金 | 麦ごはん 焼きのり 牛乳<br>ほきフライのソースかけ<br>キャベツたっぷり豚汁 りんご                      | ホキ<br>豚肉<br>生揚げ                 | 牛乳<br>のり<br>煮干し         | にんじん<br>ごまつな                          | キャベツ<br>ねぎ                           | えのきたけ<br>りんご                        | 米 麦<br>小麦粉 パン粉<br>でん粉<br>じゃがいも           | 油<br>ごま油                         | 827          | 30.5            | 20.9            | 2.2    |
| 21月 | 🍷地産地消にちなんだ献立🍷<br>ごはん 牛乳 いわしの辛子焼き<br>すき焼き煮 野菜ののり和え                  | いわし<br>豚肉<br>焼き豆腐               | 牛乳<br>のり                | にんじん<br>ほうれんそう                        | えのきたけ<br>はくさい<br>もやし                 | たまねぎ<br>ねぎ                          | 米 小麦粉<br>じゃがいも<br>しらたき<br>砂糖             | 油                                | 784          | 31.8            | 19.9            | 2.8    |
| 22火 | 厚切り食パン りんごジャム 牛乳<br>かまぼこの磯香天ぷら カレーうどん<br>わかめのさっぱり和え                | かまぼこ<br>豚肉                      | 牛乳<br>あおさ<br>煮干し<br>わかめ | にんじん<br>ごまつな                          | たまねぎ<br>ねぎ<br>もやし<br>とうもろこし          | しめじ<br>キャベツ<br>しょうが                 | 食パン<br>りんごジャム<br>うどん 砂糖<br>小麦粉 でん粉       | 油<br>ごま油<br>ごま                   | 858          | 27.5            | 29.2            | 3.9    |
| 24木 | 🍷和食の日にちなんだ献立🍷<br>ごはん ピリ辛肉みそ 牛乳<br>あじのねぎみそ焼き<br>キャベツと高野豆腐の五目煮       | 豚肉 あじ<br>ひよこ豆<br>凍り豆腐 鶏肉<br>生揚げ | 牛乳                      | にんじん<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>ピーマン        | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>ねぎ           | えのきたけ<br>しょうが<br>えだまめ               | 米 砂糖<br>こんにやく<br>でん粉                     | 油<br>ごま油                         | 844          | 42.2            | 21.6            | 2.9    |
| 25金 | 🍷市産キャベツを使った献立🍷<br>ごはん 牛乳 しゅうまい (2個)<br>キムチスープ キャベツとはるさめの中華炒め       | 豚肉<br>鶏肉<br>生揚げ                 | 牛乳                      | にんじん<br>だいこん葉                         | だいこん<br>たまねぎ<br>はくさいしょうが<br>キャベツ     | えのきたけ<br>はくさいキムチ<br>ねぎ にんにく<br>たけのこ | 米 小麦粉<br>砂糖 でん粉<br>韓国もち パン粉<br>はるさめ      | ごま油<br>ごま                        | 804          | 29.1            | 19.5            | 3.3    |
| 28月 | テーブルロール 牛乳 ほうれん草オムレツ<br>ミートソースペンネ コーンソテー<br>アーモンド入り小魚              | 卵<br>豚肉 大豆<br>ベーコン              | 牛乳<br>かたくちいわし           | ほうれんそう<br>トマト<br>にんじん                 | にんにく<br>たまねぎ<br>エリンギ                 | しょうが<br>セロリ<br>とうもろこし               | テーブルロール<br>砂糖<br>マカロニ                    | バター<br>油<br>アーモンド                | 817          | 37.1            | 25.0            | 3.8    |
| 29火 | ごはん 牛乳 いかフライのソースかけ<br>けんちん汁 豚肉とごぼうの甘辛炒め                            | いか<br>鶏肉<br>豆腐 油揚げ<br>豚肉        | 牛乳                      | にんじん<br>だいこん葉<br>さやいんげん               | だいこん<br>ねぎ<br>ごぼう                    | えのきたけ<br>にんにく<br>しょうが               | 米 こんにやく<br>小麦粉 パン粉<br>さといも<br>しらたき 砂糖    | 油<br>ごま油                         | 828          | 32.7            | 23.7            | 3.4    |
| 30水 | 中華おこわ 牛乳 さばの揚げ煮<br>鶏肉とカシューナッツの炒め物 ヨーグルト                            | あさり<br>焼き豚<br>さば<br>鶏肉 うずら卵     | 牛乳<br>ヨーグルト             | にんじん ピーマン<br>さやえんどう<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン | 干しいたけ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ        | たけのこ<br>ねぎ<br>しょうが<br>エリンギ          | 米 もち玄米<br>砂糖<br>でん粉                      | 油<br>ごま油<br>カシューナッツ<br>ごま        | 847          | 32.4            | 31.2            | 3.1    |
|     |  |                                 |                         |                                       |                                      |                                     |  | 平均栄養量                            | 833          | 33.1<br>(15.9%) | 25.9<br>(28.0%) | 3.1    |
|     |  |                                 |                         |                                       |                                      |                                     |  | 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。
- ・フルーツゼリー、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  | 千葉県、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県 | はくさい  | 北海道、北海道     | 茨城県             |
|          |                      |                     | だいこん  | 青森県、北海道     | 千葉県、神奈川県        |
| 牛乳       | 千葉県                  | 千葉県                 | にら    | 千葉県、茨城県、栃木県 | 茨城県、栃木県         |
| 豚肉       | 千葉県、鹿児島県、山形県、青森県、北海道 | 青森県                 | キャベツ  | 群馬県         | 千葉市             |
|          |                      |                     | ねぎ    | 茨城県、山形県、青森県 | 千葉県、埼玉県、山形県、青森県 |
| 鶏肉       | 千葉県、岩手県、青森県          | 千葉県、岩手県             | 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、茨城県              | 千葉市                 | なし    | 千葉県         | —               |
| セロリ      | 長野県                  | 愛知県、長野県             | みかん   | —           | 愛媛県             |
| たまねぎ     | 北海道                  | 北海道                 | りんご   | 青森県         | 秋田県、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。



11月25日(金)は、給食費等の第5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、12月15日(木)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)