

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 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火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 中華スープ キャベツのナムル	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	きくらげ もやし にんにく	米 米粉 砂糖 でん粉 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 牛乳 スコッチエッグ ビーンズブラウンシチュー ひじきのカラフル和え	豚肉 鶏肉 卵 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト さやいんげん ごまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし	たまねぎ とうもろこし	食パン チョコクリーム パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	841	31.0	29.3	3.9
4金	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げの中華煮 みかん	豚肉 いか うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ ねぎ しょうが 干しいたけ	たけのこ はくさい にんにく	米 小麦粉 砂糖 でん粉 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 野菜コロッケ 海そうのドレッシング和え 角チーズ	豚肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン さやいんげん	たまねぎ にんにく とうもろこし	しょうが れんこん きゅうり	米 麦 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン	油 和風ドレッシング	897	27.3	26.1	3.2
8火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き チリコンカン マスカットゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく とうもろこし りんご缶	たまねぎ みかん缶 黄桃缶	コッペパン マーメレード じゃがいも 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 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 肉じゃが ごまつなと卵のカレーそばろ	さわら 豚肉 生揚げ 卵 大豆	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ しょうが	にんにく とうもろこし	米 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 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) どさんこ汁 切干大豆の炒め煮	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう だいこん葉 にら	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	しょうが もやし ねぎ 切干しだいこん	米 じゃがいも 砂糖	バター ごま油 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 ポークビーンズ ほうれん草のソテー	鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ	セロリ しめじ とうもろこし	黒糖パン パン粉 砂糖 じゃがいも 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 さばのみそ煮 かきたま汁	さば かつお節 鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ かんぴょう	えのきたけ 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 キムタク炒め フルーツゼリー	鶏肉 いわし 油揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう かんぴょう しょうが にんにく 切干しだいこん	エリンギ えだまめ たくあん漬 はくさいキムチ	米 もち玄米 こんにやく パン粉 砂糖 でん粉 ゼリー 小麦粉	油 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) 豆乳みそ汁 ごま和え	鶏肉 豆乳	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	だいこん しめじ キャベツ	たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま	816	30.8	26.0	2.9
17木	セルフサンド (薄切り食パン メンチカツ 小袋ソース) 牛乳 秋の香り米粉のクリームシチュー 野菜のアーモンド和え	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	マッシュルーム とうもろこし きゅうり	食パン 米粉 パン粉 砂糖 でん粉 さつまいも	油 バター アーモンド 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 ほきフライのソースかけ キャベツたっぷり豚汁 りんご	ホキ 豚肉 生揚げ	牛乳 のり 煮干し	にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ	えのきたけ りんご	米 麦 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油	827	30.5	20.9	2.2
21月	地産地消にちなんだ献立 ごはん 牛乳 いわしの辛子焼き すき焼き煮 野菜ののり和え	いわし 豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ はくさい もやし	たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも しらたき 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 かまぼこの磯香天ぷら カレーうどん わかめのさっぱり和え	かまぼこ 豚肉	牛乳 あおさ 煮干し わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし	しめじ キャベツ しょうが	食パン りんごジャム うどん 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	858	27.5	29.2	3.9
24木	和食の日にちなんだ献立 ごはん ピリ辛肉みそ 牛乳 あじのねぎみそ焼き キャベツと高野豆腐の五目煮	豚肉 あじ ひよこ豆 凍り豆腐 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ	えのきたけ しょうが えだまめ	米 砂糖 こんにやく でん粉	油 ごま油	844	42.2	21.6	2.9
25金	市産キャベツを使った献立 ごはん 牛乳 しゅうまい (2個) キムチスープ キャベツとはるさめの中華炒め	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	だいこん たまねぎ はくさいしょうが キャベツ	えのきたけ ねぎ にんにく たけのこ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 韓国もち パン粉 はるさめ	ごま油 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 ミートソースペンネ コーンソテー アーモンド入り小魚	卵 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 かたくちいわし	ほうれんそう トマト にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	しょうが セロリ とうもろこし	テーブルロール 砂糖 マカロニ	バター 油 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 けんちん汁 豚肉とごぼうの甘辛炒め	いか 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉 さやいんげん	だいこん ねぎ ごぼう	えのきたけ にんにく しょうが	米 こんにやく 小麦粉 パン粉 さといも しらたき 砂糖	油 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 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ヨーグルト	あさり 焼き豚 さば 鶏肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン さやえんどう 赤ピーマン 黄ピーマン	干しいたけ たまねぎ にんにく キャベツ	たけのこ ねぎ しょうが エリンギ	米 もち玄米 砂糖 でん粉	油 ごま油 カシューナッツ ごま	847	32.4	31.2	3.1
								平均栄養量	833	33.1 (15.9%)	25.9 (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)