

# 学校給食献立予定表

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

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	秋の味覚を味わう献立 秋の実りごはん 牛乳 さばのから揚げ 小松菜と豚肉の黒酢炒め 芋けんぴ小魚	鶏肉 油揚げ さば 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな 赤ピーマン	しょうが まいたけ 干しいたけ	ねぎ しめじ えのきたけ	米 もち米 こんにやくでん粉 さつまいも 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	822	31.6	35.4	2.4
3火	ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 具汁 切干大根のピリ辛和え	鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ もやし	とうもろこし ごぼう 切干しだいこん しょうが	米 さといも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	799	35.3	24.9	2.6
12木	甘納豆パン 牛乳 かき揚げ 五目うどん 野菜炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん みつば 青ピーマン こまつな	はくさい 干しいたけ ねぎ にんにく	たまねぎ きくらげ キャベツ ごぼう	甘納豆パン うどん さつまいも 小麦粉 でん粉	油	828	33.8	28.3	2.7
13金	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風照り焼きソースかけ 豚肉と大根の煮物 フルーツ杏仁	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん 干しいたけ えだまめ たまねぎ 黄桃缶	えのきたけ みかん缶 パイナップル りんご缶	米 ゼリー しらたき 砂糖 パン粉 でん粉	油	845	34.7	22.1	2.6
16月	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 たらのアーモンドフライ ミートボールのトマト煮 きのこのソテー	鶏肉 豚肉 ウインナー たら	牛乳	にんじん トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ	キャベツ とうもろこし えのきたけ	食パン ブルーベリージャム 米粉マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 オリーブ油 アーモンド	845	32.9	30.7	3.1
17火	ポークカレー(ごはん) 牛乳 オムレツ ひじきのカラフル和え	豚肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	えだまめ れんこん エリンギ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	800	29.1	21.7	2.9
18水	ごはん 牛乳 あじのみそ揚げ玉フライ 白玉汁 里芋のそぼろ煮	鶏肉 あじ 油揚げ かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ えだまめ	だいこん ねぎ	米 パン粉 もち さといも 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	863	33.5	26.2	2.6
19木	キムチごはん 牛乳 鶏つくね キャベツのナムル ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん	キャベツ しめじ ねぎ たまねぎ 切干しだいこん かんぴょう はくさいキムチ だいずもやし	にんにく しょうが エリンギ かんぴょう	米 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	786	29.0	29.6	2.5
20金	ごはん 牛乳 小あじの香味たれかけ(2尾) 油ふの煮物 ピリ辛肉そぼろ	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 小あじ	にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ	にんにく しょうが えのきたけ	米 しらたき 砂糖 油ふ でん粉	油 ごま油	804	39.6	25.7	2.6
23月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 鶏ごぼう汁 のり和え	鶏肉 生揚げ さば	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 こまつな	だいこん ごぼう かんぴょう	ねぎ 切干しだいこん もやし	米 こんにやく 砂糖	ごま油	799	31.3	26.7	2.8
24火	セルフサンド (薄切り食パン メンチカツソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 豚肉 あさり 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム	食パン じゃがいも 米粉 でん粉 パン粉 砂糖	油 バター オリーブ油	809	34.3	29.1	3.4
25水	麦ごはん 牛乳 焼き梅ぎょうざ 麻婆豆腐 ひめりんご	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ かんぴょう	にんにく ねぎ ひめりんご キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油	796	29.6	19.3	2.5
26木	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) さつまいもの豆乳汁 にんじんの卵炒め	鶏肉 生揚げ 豆乳 卵	牛乳 ししゃも	にんじん だいこん葉 さやいんげん	だいこん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 さつまいも パン粉 でん粉 小麦粉	油 ごま	842	30.9	30.2	2.8
27金	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 こまつな ブロッコリー パセリ	だいこん キャベツ とうもろこし ねぎ	えのきたけ たまねぎ れんこん	米 砂糖 さつまいも ゼリー	バター ごま油 ごま	800	37.4	21.2	2.7
30月	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚汁 キャベツと春雨の炒め物 メープルマフィン	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ たけのこ	だいこん キャベツ にんにく	米 麦 こんにやく はるさめ でん粉 さといも 砂糖 メープルマフィン	ごま油 油	892	28.5	32.8	2.6
31火	ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き チリコンカン ガーリック和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム	キャベツ とうもろこし えだまめ	ブランコッペパン じゃがいも 砂糖 マーマレード	油 オリーブ油	782	40.4	27.7	3.4

- ・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。
- ・ヨーグルト、ちはなちゃんゼリー、メープルマフィンは学配です。

平均栄養量	820	33.2 (16.2%)	27.0 (29.6%)	2.8
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	千葉市	こまつな	千葉県	千葉市
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、宮崎県	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

給食で使用し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)