

# 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 かまぼこの磯香天ぷら 豚肉のみそ煮 ひじきの梅煮	かまぼこ 豚肉 さつま揚げ かんとどき うずら卵	牛乳 ひじき あおさ	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ たまねぎ 梅	米 小麦粉 でん粉 こんにやく 砂糖	油	878	30.5	30.0	3.5	
2水	麦ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ たけのこと豚肉のスープ フルーツ杏仁	卵 かに 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	えのきたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	807	29.2	20.6	2.8	
4金	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き いも団子汁 のりしめ	あじ 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん だいこん葉	ねぎ だいこん もやし 切干しだいこん	米 じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	822	34.7	24.0	2.4	
7月	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ミネストローネ 根菜のドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう	食パン でん粉 チョコクリーム パン粉 じゃがいも 砂糖 米粉 マカロニ	油 ごまドレッシング	829	31.4	27.0	3.2	
8火	市産キャベツを使った献立 ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(2個) 白菜の中華スープ キャベツとはるさめ中華炒め	豚肉 鶏肉 なると あさり	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが とうもろこし えのきたけ ねぎ たけのこ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	856	30.3	26.0	3.2	
9水	ブランコッパン 牛乳 ホキのオーロラソースかけ きのこのクリームペンネ ひじきのカラフル和え	ホキ 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく しめじ とうもろこし だしめ	ブランコッパン でん粉 砂糖 マカロニ	油 バター ごま油 ごま	857	39.7	30.0	3.6	
10木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 切干大根のピリ辛和え ヨーグルト	鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ししゃも ヨーグルト	にんじん ごまつな	干しいたけ しょうが 切干しだいこん とうもろこし	米 もち米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	803	33.4	30.6	3.4	
11金	カレーライス(ごはん) 牛乳 スコッチエッグのトマトソースかけ 海そうの和え物	鶏肉 卵 豚肉 豆乳	牛乳 海そうミックス	にんじん トマト	たまねぎ にんにく だいこん	米 砂糖 パン粉 じゃがいも はるさめ	油	834	28.5	24.3	3.2	
14月	チキンライス 牛乳 おさかなナゲット(2個) ほうれんそうのソテー フルーツミックスゼリー	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 あじ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう 紅豆 きんぴら 黄ピーマン	たまねぎ しめじ とうもろこし	米 もち米 砂糖 ゼリー でん粉 パン粉 小麦粉	油 マーガリン	847	31.8	31.2	3.0	
15火	コッパン あんずジャム 牛乳 マカロニグラタン 冬野菜のスープ煮 ブロッコリーの和え物	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ はくさい	コッパン あんずジャム パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも でん粉	油 コンドレッシング バター	809	27.6	27.1	3.6	
16水	麦ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 豆腐のうま煮 りんご	豚肉 あさり 豆腐 なると	牛乳	にんじん ごまつな にら	しょうが たまねぎ はくさい りんご キャベツ	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	804	30.7	19.0	3.1	
17木	市産ごまつなを使った献立 ごはん ごまつなと卵のカレーそばろ 牛乳 さわらの西京焼き けんちん汁	さわら 鶏肉 卵 生揚げ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん だいこん葉 ごまつな	ごぼう ねぎ にんにく だいこん しょうが	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	油	803	37.4	23.9	2.6	
18金	セルフサンド(薄切り食パン タルタルソース) 牛乳 みそポタージュ コーンポテト	ホキ 豚肉 豆乳 ベーコン ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	セロリ たまねぎ	食パン パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉	油 バター タルタルソース	874	36.0	32.3	3.6	
21月	地産地消にちなんだ献立 ごはん 焼きのり 牛乳 いわしの辛子焼き キャベツの豚汁 ごま和え	いわし 豚肉 油揚げ	牛乳 かたくちいわし	にんじん だいこん葉 ごまつな	キャベツ だいこん もやし	米 小麦粉 さといも 砂糖	油 ごま	808	34.8	25.0	2.4	
22火	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 野菜コロッケ ミートボールのトマト煮 ナタデココボンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ エリンギ みかん レモン果汁	食パン でん粉 ブルーベリージャム パン粉 小葱 砂糖 ゼリー	油 マーガリン	852	25.3	25.7	3.2	
24木	セルフサンド(薄切り食パン メンチカツのソースかけ) 牛乳 さつまいものシチュー みかん	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ みかん エリンギ	食パン パン粉 でん粉 さつまいも 米粉	油 バター	888	34.0	29.9	3.2	
25金	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 豚肉と豆腐のくず煮 五色なます	さば 豚肉 豆腐 あさり	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ 干しいたけ だいこん	たまねぎ ゆず えだまめ ゆず果汁 きくらげ きゅうり しめじ	米 でん粉 砂糖	油	889	36.6	33.0	2.8
28月	ごはん 牛乳 小あじの甘酢あんかけ(2尾) 鶏肉のすき焼き煮 切干大根のピリ辛炒め	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳 小あじ こんぶ	にんじん	ねぎ はくさい 切干しだいこん	米 でん粉 砂糖 こんにやく 焼きふ	油 ごま油	872	36.5	24.2	3.0	
29火	ごはん 牛乳 春巻き にら卵スープ わかめの和え物	豚肉 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ もやし 切干しだいこん	米 はるさめ しょうが たけのこ きくらげ にんにく でん粉 砂糖	油 ごま油	832	29.4	27.7	3.4	
30水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 呉汁 野菜の甘酢和え	さば 鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう えのきたけ ねぎ 切干しだいこん	米 さといも 砂糖	油 ごま油	860	33.1	28.9	2.9	
								平均栄養量	841	32.5 (15.5%)	27.0 (28.9%)	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。
- ・ヨーグルト、フルーツミックスゼリーは学配です。

給食で使  
している  
主な食  
材の産地  
をお知  
らせし  
ます。

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	長野県、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	青いピーマン	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

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)