

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

— 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)	
1 火	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	だいこん えだまめ もやし	米 さといも 砂糖	油 ごま油	860	33.1	28.9	2.9
2 水	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	はくさい しょうが たけのこ きくらげ にんにく 切干しだいこん	米 はるさめ 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	832	29.4	27.7	3.4
4 金	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	たまねぎ しめじ	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
7 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 ピーマン ほうれんそう 赤ピーマン さやいんげん 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
8 火	コッペパン 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	セロリ だいこん とうもろこし	コッペパン 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
9 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	干しいたけ たけのこ エリンギ ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	804	30.7	19.0	3.1
10 木	市産こまつなを使った献立 ごはん こまつなと卵のカレーそば 牛乳 さわらの西京焼き けんちん汁	さくら 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 とうもろこし 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
11 金	セルフサンド(薄切り食パン ホキのフライ タルタルソース) 牛乳 みそポターージュ 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	エリンギ とうもろこし	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
14 月	厚切り食パン チョココリム 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	セロリ エリンギ れんこん とうもろこし	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
15 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の中華炒め	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	たまねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ	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
16 水	ブランコッペパン 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 えだまめ	たまねぎ エリンギ もやし	ブランコッペパン 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
17 木	こぎつねごはん 牛乳 しゃも唐揚げ(2尾) 切干大根のピリ辛和え ヨーグルト	鶏肉 卵 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	かんぴょう えだまめ もやし	米 もち米 砂糖 でん粉	油 ごま油	803	33.4	30.6	3.4
18 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	しょうが キャベツ	米 砂糖 パン粉 じゃがいも はるさめ	油	834	28.5	24.3	3.2
21 月	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
22 火	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
24 木	地産地消にちなんで献立 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 のり 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	ねぎ 切干しだいこん	米 小麦粉 さといも 砂糖	油 ごま	808	34.8	25.0	2.4
25 金	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 野菜クロquette 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 みかん缶	とうもろこし ナタデココ レモン果汁	食パン ブルーベリージャム じゃがいも パン粉 砂糖 ゼリー	油 マーガリン	852	25.3	25.7	3.2
28 月	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き いも団子汁 のり and 和え	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	ごぼう えのきたけ はくさい	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
29 火	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	しょうが はくさい 干しいたけ りんご缶	米 麦 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	807	29.2	20.6	2.8
30 水	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 かんもどき 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

- ・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。
- ・フルーツミックスゼリー、ヨーグルトは学配です。

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

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	千葉県、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)