

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

— 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)	
2月	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	713	37.6	26.2	3.2	
3火	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 だん粉 さといも 砂糖 メープルマフィン	ごま油 油	802	26.2	31.4	2.5	
12木	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 甘酒のみぞ汁 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	米 砂糖 さつまいも ゼリー	バター ごま油 ごま	711	35.1	20.2	2.5	
13金	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 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	774	30.5	29.0	2.9	
16月	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	米 ゼリー しらたき 砂糖 パン粉 でん粉	油	756	32.1	21.1	2.4	
17火	ごはん 牛乳 あじのみぞ揚げ玉フライ 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	米 パン粉 もち さといも 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	771	30.9	25.3	2.4	
18水	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	703	27.0	20.6	2.4
19木	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	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	742	32.0	27.6	3.1	
20金	ごはん 牛乳 さばのみぞ煮 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 かんびよう	米 こんにやく 砂糖	ごま油	714	29.1	25.8	2.7	
23月	ごはん 牛乳 小あじの香味たれかけ (2尾) 油ふの煮物 ビリ辛肉そぼろ	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	709	36.2	24.4	2.3
24火	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 たまねぎ 切干しだいこん かんびよう 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 切干しだいこん かんびよう でん粉	米 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	ごま油 ごま	738	27.8	28.3	2.4
25水	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	751	28.5	29.0	2.6
26木	麦ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 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 かんびよう	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	707	26.9	18.6	2.4
27金	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	742	30.4	26.8	2.6
30月	ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 呉汁 切干大根のビリ辛和え	鶏肉 いか 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 砂糖 さつまいも パン粉 でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	704	32.4	23.8	2.5
31火	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 にんにく えのきたけ	米 もち米 こんにやく だん粉 さつまいも 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	773	30.0	34.3	2.2

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

平均栄養量	738	30.8 (16.7%)	25.8 (31.5%)	2.6
基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g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	千葉県	こまつな	千葉県	千葉県
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	千葉県	長ねぎ	千葉県、千葉県、茨城県	青森県、山形県
鶏肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県	青森県	なす	千葉県、栃木県、茨城県	—
鶏肉	岩手県、宮崎県	千葉県、岩手県	きゅうり	千葉県、福島県、茨城県	群馬県、福島県
にんじん	千葉県、青森県、北海道	北海道	セロリ	長野県	長野県
たまねぎ	佐賀県、北海道	北海道	赤ピーマン	高知県	高知県
じゃがいも	千葉県	北海道	ピーマン	茨城県	茨城県
白菜	長野県	長野県、群馬県、茨城県	トマト	福島県	—
もやし	栃木県	栃木県	メロン	千葉県、茨城県	—
ズッキーニ	長野県	—	みかん	—	愛媛県
キャベツ	千葉県、千葉県、茨城県	群馬県、茨城県	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)