

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)	
3月	ごはん 牛乳 たららのフライ どさんこ汁 小松菜の卵炒め 角チーズ	たら 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん だいこん葉 ごまつな	だいこん もやし とうもろこし しょうが ねぎ たまねぎ	米 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	750	32.9	25.1	2.8	
4火	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 生揚げのオイスターソース煮 みかん	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが たけのこ エリンギ みかん	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	ごま油	725	31.6	18.6	2.5	
13木	麦ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) さつまいもの豆乳汁 小松菜の肉そぼろ	鶏肉 生揚げ 豆乳 豚肉	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん だいこん葉 ごまつな	だいこん ねぎ しょうが 切干しだいこん もやし	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも こんにゃく パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	749	29.7	27.1	2.8	
14金	厚切り食パン メープル&マーガリン 牛乳 かぼちゃグラタン チリコンカン ブロッコリーの和え物	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ もやし とうもろこし	食パン 砂糖 メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 マーガリン バター コーンドレッシング	733	26.6	30.0	2.8	
17月	ごはん 牛乳 さんまの生蒸ししょうゆ煮 芋けんちん汁 きくらげの酢の物	さんま 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん はくさい ねぎ きくらげ もやし しょうが きゅうり とうもろこし	米 こんにゃく さといも 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま	739	29.7	26.8	2.5	
18火	カレーライス(ごはん) 牛乳 ウインナーの卵巻き ひじきのカラフル和え	鶏肉 豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ もやし しょうが にんにく えだまめ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油 ごま	783	26.9	26.1	3.2	
19水	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ もずくスープ 野菜のごまみそ和え	はんぺん 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく チーズ	にんじん だいこん葉	干しいたけ しょうが えのきたけ だいこん ねぎ きゅうり きくらげ キャベツ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	731	27.2	24.2	3.2	
20木	キムチごはん 牛乳 鶏つくねのあんかけ 人参しりしり ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん さやいんげん	もやし 切干しだいこん ねぎ たまねぎ しょうが エリンギ はくさいキムチ	米 玄米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油	766	27.8	28.3	2.9	
21金	セルフサンド(薄切り食パン えびかつ タルタルソース) 牛乳 クラムチャウダー ほうれん草とコーンのソテー	えび たら 大豆 鶏肉 ベーコン あさり ウイナー 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ しめじ とうもろこし	食パン 米粉 じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉	油 バター オリーブオイル タルタルソース	802	34.9	31.4	3.4	
24月	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ いものこ汁 切干大根の五目炒め	鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉 かぼちゃ	まいたけ えのきたけ しめじ ねぎ 切干しだいこん たまねぎ	米 麦 じゃがいも さといも 砂糖 でん粉 こんにゃく 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま マーガリン	779	27.3	26.2	2.3	
25火	 千葉市民の市内日共通献立 ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 秋の味覚汁 のり and え ちはなちゃんゼリー	さば 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ しめじ もやし キャベツ しょうが	米 砂糖 こんにゃく さつまいも さといも ゼリー	油 ごま ごま油	728	31.6	23.2	2.1	
26水	甘納豆パン 牛乳 ちくわの磯香天ぷら(2本) 煮込みうどん 生揚げの肉みそ炒め	ちくわ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 生揚げ 豚肉 大豆	牛乳 こんぶ あおさ かたくちいわし	にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ しょうが	甘納豆パン うどん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	740	31.7	31.2	3.1	
27木	ごはん 牛乳 焼き餃子 八宝豆腐 りんご	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん ごまつな にら	キャベツ ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい りんご	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	727	30.3	20.8	2.3	
28金	セルフサンド(コッペパンズ ハンバーグの マスタードソースかけ) 牛乳 白いんげん豆のカレースープ 野菜ときこのソテー かぼちゃプリン	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ エリンギ れんこん しめじ とうもろこし	コッペパン 砂糖 でん粉 さつまいも パン粉 かぼちゃプリン	油	768	35.0	26.9	2.9	
31月	 秋の味覚を味わう献立 きのこごはん 牛乳 さばの竜田揚げ のりごま和え 芋けんぴ小魚	さば 鶏肉 あさり 油揚げ	牛乳 こんぶ のり かたくちいわし	にんじん さやえんどう ごまつな	まいたけ えのきたけ しめじ 干しいたけ かんぴょう キャベツ 切干しだいこん もやし しょうが	米 玄米 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま油 ごま	750	30.5	31.2	2.0	
								平均栄養量	751	30.2 (16.1%)	26.5 (31.8%)	2.7
								基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g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、ちはなちゃんゼリー、かぼちゃプリンは学配です。

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	ごまつな	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	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	にら	茨城県、栃木県、群馬県、山形県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、静岡県	千葉県、静岡県	長ねぎ	千葉県、茨城県、青森県	青森県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	岩手県	なす	千葉県、山梨県	—
にんじん	千葉県、青森県、北海道	北海道	きゅうり	千葉県、群馬県、福島県	千葉県、福島県
たまねぎ	佐賀県、北海道	佐賀県、北海道	セロリ	長野県	長野県
じゃがいも	千葉市	北海道	赤ピーマン	高知県	—
白菜	長野県	長野県、北海道	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	—
キャベツ	茨城県、群馬県	群馬県	みかん	—	愛媛県
			かき	—	和歌山県
			りんご	—	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(火)は、給食費等の第4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、11月15日(火)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)