

学校給食献立予定表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和6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 金	麦ごはん 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ 春雨のみそスープ ブロッコリーとウインナーのソテー	卵 かまぼこ 鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ めんま とうもろこし ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 麦 はるさめ マカロニ 砂糖 でん粉	油 ごま油 マヨネーズ	804	30.9	25.9	2.8	
5 火	ひじきごはん 牛乳 たらのねぎごまソースかけ キャベツと春雨の炒め物 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ たら 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき ヨーグルト	にんじん ごまつな	干しいたけ キャベツ えだまめ にんにく	米 玄米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	794	35.4	27.1	3.0	
6 水	黒糖パン 牛乳 ほうれんそうグラタン チリコンカン ぶどうゼリーポンチ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく エリンギ	黒糖パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも ゼリー マカロニ	油	803	30.9	25.9	2.8	
7 木	ごはん 焼きのり 牛乳 ししゃものスパイシー揚げ (2尾) 肉じゃが 野菜のアーモンド和え	豚肉 生揚げ	牛乳 のり ししゃも	にんじん さやいんげん ごまつな	キャベツ もやし たまねぎ	米 小麦粉 砂糖 しらたき じゃがいも でん粉	油 アーモンド	829	30.4	26.0	2.5	
8 金	千葉市産ごまつなを使った献立 ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ごま豆乳汁 ごまつなとハムのマヨたま炒め	鶏肉 ハム 卵 生揚げ 豆乳	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし だいこん えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ ごま	822	36.7	29.0	3.1	
11 月	千葉県産消にちなんだ献立 ごはん 牛乳 いわしの甘辛揚げ さつま汁 のり和え	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう だいこん葉	しょうが にんにく ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	油	803	33.0	25.0	2.9	
12 火	ごはん 牛乳 かき揚げ 親子煮 切干大根のピリ辛和え	鶏肉 生揚げ 卵	牛乳	にんじん ごまつな みつば	たまねぎ ごぼう しめじ	米 でん粉 小麦粉 さつまいも しらたき 砂糖	油 ごま ごま油	811	28.3	24.5	2.4	
13 水	ブルコギ丼 (ごはん) 牛乳 野菜コロッケ きなこビーンズ	豚肉 大豆 きな粉	牛乳	にんじん 赤ピーマン にら さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉	油 ごま ごま油	856	33.4	24.0	1.9	
14 木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 豚汁 ねぎ塩きんぴら アーモンド小魚	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 いわし粉 かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん しょうが	米 こんにゃく じゃがいも	油 ごま ごま油 アーモンド	810	39.6	25.5	2.5	
15 金	薄切り食パン 牛乳 メンチカツ 小袋ソース かぶと白菜の米粉シチュー ひじきのカラフル和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ かぶ	食パン パン粉 米粉 砂糖 でん粉	油 バター ごま油	810	33.6	31.1	3.7	
18 月	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 もやしの中華ごま和え	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	812	28.0	24.6	3.0	
19 火	ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ すいとんみそ汁 鶏肉とカシューナッツの炒め物	いか 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉 青ピーマン	ごぼう だいこん えのきたけ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく すいとん	油 カシューナッツ	849	35.2	27.0	2.8	
20 水	薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 米粉マカロニスープ ジャーマンポテト	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト ごまつな パセリ	たまねぎ はくさい	食パン じゃがいも 米粉マカロニ でん粉 砂糖	油	811	35.4	29.9	3.4	
21 木	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ (2尾) 高野豆腐とじゃがいものうま煮 りんご	豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	810	31.5	24.6	2.3	
22 金	スパイシーピラフ 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 春雨の和え物 はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	米 玄米 はるさめ 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	815	36.0	30.3	2.7	
25 月	ごはん ひじき入りそばろ 牛乳 いわしの土佐煮 さといもと大根のみそ煮込み	いわし かつお節 豚肉 ちくわ 生揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが えだまめ 干しいたけ	米 砂糖 こんにゃく さといも	油 ごま	816	37.3	23.8	2.6	
26 火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ ミートボールと大豆のトマト煮 野菜のイタリアンドレッシング和え	卵 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ごまつな	セロリ たまねぎ しめじ	食パン 砂糖 でん粉 じゃがいも チョコクリーム	油 イタリアンドレッシング	842	32.8	32.0	3.3	
27 水	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 ほきフライ 海そうの和え物	豚肉 ホキ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま 塩ドレッシング	831	30.1	22.0	2.5	
28 木	千葉市産キャベツを使った献立 ごはん 牛乳 棒きょうざ トック入りわかめスープ キャベツと生揚げのホイコーロー	豚肉 鶏肉 うずら卵 なると 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら ごまつな 青ピーマン	キャベツ にんにく しょうが はくさい	米 韓国もち 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	797	28.7	24.6	2.7	
29 金	麦ごはん 牛乳 チキンみそかつ 生姜けんちん汁 大豆の磯煮	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう だいこん しょうが	米 麦 パン粉 小麦粉 さといも でん粉 こんにゃく 砂糖	油	816	35.0	25.9	2.5	
								平均栄養量	817	33.1 (16.2%)	26.4 (29.1%)	2.8
								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、はちみつレモンゼリーは学配です。

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	千葉県市、茨城県	ごまつな	千葉県市、茨城県	千葉県市
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	千葉県市、千葉県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県市、茨城県、栃木県	千葉県市、茨城県、栃木県
豚肉	千葉県市、群馬県、岩手県、青森県、北海道	青森県	ねぎ	茨城県、山形県、青森県、北海道	千葉県市、茨城県、青森県
鶏肉	千葉県市、岩手県、宮崎県、鹿児島県	千葉県市、岩手県	かぶ	—	千葉県市
にんじん	北海道	千葉県市、北海道	きゅうり	福島県	千葉県市
たまねぎ	佐賀県、北海道	北海道	チンゲンサイ	—	茨城県
じゃがいも	北海道	北海道	赤ピーマン	高知県	宮崎県
はくさい	長野県、北海道	茨城県、長野県	ピーマン	茨城県、福島県	茨城県
もやし	栃木県	栃木県	さつまいも	千葉県市	—
セロリ	長野県	長野県	ほうれんそう	—	千葉県市、千葉県市、茨城県
キャベツ	群馬県	千葉県市、茨城県	なし	千葉県市、福島県	—
			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(月)は、給食費等の第5期振替日です。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16日(月)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)