

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

— Bコース —

日	曜	献立名	主 な 材 料 名					栄養量	
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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
1	水	スパイシーピラフ	豚肉 ウインナー ひよこ豆		にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ	米 玄米	油	800 38.5 24.9 2.8
		牛乳		牛乳					
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉 米粉	油	
		ツナとポテトのソテー	まぐろ		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	
		ヨーグルト		ヨーグルト 寒天			砂糖		
2	木	ごはん					米		798 27.2 26.0 2.8
		牛乳		牛乳					
		かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		天つゆ							
		鶏すき焼き煮	鶏肉 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ	しらたき 砂糖	油	
ごまみそあえ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま			
3	金	お月見献立							812 29.1 20.1 1.9
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		さけフライ	さけ				パン粉 小麦粉	油	
		小袋ソース							
		白玉汁	豚肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	こんにゃく もち	油	
さつまいもとりんごの甘煮				りんご缶	さつまいも 砂糖				
6	月	ごはん					米		878 34.7 36.0 3.0
		牛乳		牛乳					
		さばのみそだれかけ	さば				砂糖		
		キャベツたっぷりごま豚汁	豚肉 生揚げ		にんじん だいこん葉	キャベツ だいこん ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま	
		こまつなとえのきのあえ物		のり	こまつな にんじん	もやし えのきたけ	砂糖	油	
7	火	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	マーガリン	803 31.3 29.4 3.1
		カレーコロッケ			にんじん	たまねぎ		油	
		牛乳		牛乳					
		豆乳野菜スープ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳		にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし			
		ポークチャップ	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	砂糖	油	
8	水	ごはん					米		832 30.8 28.8 2.9
		牛乳		牛乳					
		厚焼き卵	卵				砂糖	油	
		生揚げのみそ煮	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	
		しょうがあえ		わかめ	にんじん	はくさい 切干しだいこん しょうが	砂糖	ごま	
9	木	ごはん					米		855 31.1 28.1 3.2
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグのオニオンソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	
		さつまい	鶏肉 生揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう はくさい ねぎ	さつまいも	油	
		春雨のあえ物		にんじん こまつな	もやし とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		
16	木	山形県の郷土料理							796 34.7 24.4 2.0
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		たらの野菜あんかけ	たら		にんじん	えのきたけ たまねぎ しょうが だいこん しめじ	砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖	油	
		芋煮	豚肉 生揚げ		にんじん	ねぎ	砂糖 さといも	油	
かき				かき					
17	金	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉	マーガリン	835 39.7 29.3 2.9
		チョコクリーム							
		牛乳		牛乳					
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
		ポトフ	豚肉 ウインナー 白いんげん豆		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	油	
シュガービーンズ	大豆				砂糖				
20	月	麦ごはん					米 麦		819 28.6 22.6 2.6
		ポークカレー	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油	
		牛乳		牛乳					
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		わかめのあえ物		わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし		塩ドレッシング ごま	
21	火	ごはん					米		796 27.6 24.7 2.9
		牛乳		牛乳					
		棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油	
		ビーフンのごまみそスープ	鶏肉		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし ねぎ	ビーフン	油 ごま	
		生揚げのオイスターソース煮	鶏肉 生揚げ		にんじん	しょうが 干しいたけ たまねぎ エリンギ	砂糖 でん粉	油	

日	曜	献立名	主 な 材 料 名					栄養量	
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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	
22	水	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	870 30.2 29.6 3.4
		えびかつ	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	
		タルタルソース						タルタルソース	
		牛乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ はくさい とうもろこし えだまめ りんご缶 黄桃缶 ナタデココ ぶどう果汁	米粉 じゃがいも	油	
		白玉フルーツポンチ					もち 砂糖		
23	木	麦ごはん					米 麦		851 32.9 27.9 2.7
		肉みそ丼の具	豚肉 大豆		にんじん 赤ピーマン	干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	
		牛乳		牛乳					
		かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	
		五目きんぴら	鶏肉	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	
24	金	千葉市民の日特別メニュー							821 35.7 29.2 2.8
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		さばのガーリック焼き	さば			にんにく たまねぎ		油	
		くきわかめと卵のスープ	豚肉 豆腐 卵	くきわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ	はるさめ でん粉	油	
		こまつなの中中華あえ			にんじん こまつな	きくらげ もやし	砂糖	ごま油 ごま	
27	月	ちはなちゃんゼリー			にんじん	レモン果汁	砂糖		819 32.0 24.2 2.4
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	
		いわしの甘辛揚げ	いわし			しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	油	
28	火	りんご				りんご			823 30.7 37.0 3.5
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		ミルククリーム		全粉乳			砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		てりやきミートボール	鶏肉 豚肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油	
		五目うどん	鶏肉 なんと うずら卵	いわし粉 こんぶ わかめ	にんじん ブロッコリー にんじん	だいこん 干しいたけ ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ	うどん 砂糖	油	
29	水	たまねぎドレッシングあえ						オニオンドレッシング	796 33.9 23.7 2.6
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		焼きししゃも（2尾）		ししゃも					
		生揚げのカレー煮	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ はくさい えだまめ しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	油	
30	木	キャベツと春雨のいため物	鶏肉		にんじん こまつな	たけのこ キャベツ にんにく	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	800 29.4 31.1 3.4
		テーブルロール		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		牛乳		牛乳					
		コーングラタン		チーズ 牛乳		たまねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油	
		ミートボールと大豆のトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん トマト さやいんげん	セロリ たまねぎ しめじ	砂糖 でん粉 じゃがいも	油	
		ひじきのカラフルマリネ		ひじき	こまつな にんじん	とうもろこし	砂糖	油 ごま	
31	金	秋の味覚を味わう献立							819 30.6 29.9 2.8
		さつまいもときのこの炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	しめじ えだまめ	米 玄米 さつまいも 砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油	
		デジプルコギ	豚肉		にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	
		プチ牛乳プリン		牛乳			砂糖		

・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は学配です。
・主な材料名を掲載しています。食物アレルギーに関する食品は、該当者に配付している詳細な献立表でご確認ください。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	822
たんぱく質(g)	13～20%	32.0(15.6%)
脂質(g)	20～30%	27.7(30.4%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

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	だいこん	北海道、青森県	北海道、青森県
	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		千葉県、茨城県	青森県、山形県
パン（小麦粉）			キャベツ	青森県、群馬県	群馬県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	佐賀県	北海道
豚肉	千葉県、埼玉県、青森県	青森県	もやし	栃木県	栃木県
			じゃがいも	千葉県、熊本県	北海道
鶏肉	千葉県、山梨県、岩手県	千葉県、岩手県	さつまいも	－	千葉県
鶏卵	－	千葉県	きゅうり	千葉県、福島県	－
にんじん	千葉市、北海道、青森県	北海道	なす	千葉県、群馬県、埼玉県、栃木県	－
ほうれんそう	千葉県、群馬県	－	セロリ	長野県	長野県
にら	千葉県、山形県、栃木県、茨城県	千葉県	ごぼう	群馬県、青森県	－
こまつな	千葉市	千葉市	メロン	千葉県、山形県	－
青ピーマン	茨城県	茨城県	りんご	－	青森県、山形県
はくさい	長野県	千葉県、北海道、長野県、茨城県	かき	－	和歌山県、新潟県

10月27日（月）は、第4期給食費（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17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）