

# 学校給食献立予定表

令和7年10月分

— Bコース —

千葉市こてはし  
学校給食センター  
☎307-8740

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

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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		
			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		
22	水	薄切り食パン えびかつ タルタルソース 牛乳 ホワイトシチュー 白玉フルーツポンチ	えびたら	脱脂粉乳		たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	マーガリン 油 タルタルソース	870 30.2 29.6 3.4
				牛乳					
				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 もち 砂糖	油	
23	木	麦ごはん 肉みそ丼の具 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 五目きんぴら	豚肉 大豆		にんじん 赤ピーマン	干しこいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	油	851 32.9 27.9 2.7
				牛乳					
				あおさ					
				こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	小麦粉 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	
24	金	千葉市民の日特別メニュー							
		ごはん					米		821
		牛乳		牛乳					35.7
		さばのガーリック焼き	さば			にんにく たまねぎ		油	29.2
		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	はるさめ でん粉	油	2.8
		こまつなの中華あえ			にんじん こまつな	干しこいたけ 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		
		ごはん					米		819
		牛乳		牛乳					32.0
		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	24.2
28	火	いわしの甘辛揚げ	いわし			じょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	油	2.4
		りんご							
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	823
		ミルククリーム		全粉乳			砂糖	油	30.7
		牛乳		牛乳					37.0
29	水	てりやきミートボール	鶏肉 豚肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油	3.5
		五目うどん	鶏肉 なると うずら卵	いわし粉 こんぶ わかめ	にんじん	だいこん 干しこいたけ ねぎ	うどん 砂糖	油	
		たまねぎドレッシングあえ		プロッコリー		たまねぎ とうもろこし キャベツ		オニオンドレッシング	
		ごはん							
		牛乳		牛乳					
30	木	焼きししゃも(2尾)		ししゃも			米		796
		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			33.9
		キャベツと春雨のいため物	鶏肉		にんじん こまつな	じょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	油	23.7
		テーブルロール		脱脂粉乳			はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	2.6
31	金	牛乳		牛乳					800
		コーングラタン		チーズ 牛乳					29.4
		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	たまねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油	31.1
		ひじきのカラフルマリネ		ひじき	こまつな にんじん	セロリ たまねぎ しめじ とうもろこし	砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	3.4
		秋の味覚を味わう献立							
31	金	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	819
		牛乳		牛乳					30.6
		メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油	29.9
		デジブルコギ	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	ごま油 ごま	2.8
		チチ牛乳プリン		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
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	ねぎ	千葉県、茨城県	青森県、山形県
			キャベツ	青森県、群馬県	群馬県
			たまねぎ	佐賀県	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
豚肉	千葉県、埼玉県、青森県	青森県	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)