

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7年11月分

—A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	
4	火	千葉市でとれる野菜を知ろう～こまつな～							793 36.6 23.5 3.4
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		ほっけの塩焼き	ほっけ						
		いも団子汁	鶏肉		にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ねぎ	さといも じゃがいも 小麦粉		
		こまつなと生揚げのそぼろいため	生揚げ 豚肉 大豆		こまつな にんじん	もやし たけのこ 干ししいたけ にんにく	でん粉	油 ごま ごま油	
5	水	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	805 30.6 27.5 3.3
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		
		牛乳		牛乳					
		チキンピカタ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
		ミートボール入りミネストローネ	鶏肉 豚肉		にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ しめじ	砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ でん粉	油	
		手作りオニオンドレッシングあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	砂糖	油	
6	木	千葉市でとれる野菜を知ろう～キャベツ～							808 26.7 24.8 2.8
		ごはん		牛乳			米		
		牛乳		牛乳					
		春巻き			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉	油	
		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	油 ごま油	
		キャベツとくきわかめの中華あえ		くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
7	金	ごはん		牛乳			米		819 30.9 26.4 2.4
		牛乳		牛乳					
		厚焼き卵	卵				砂糖	油	
		じゃがいもの旨煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも		
		豚肉とキャベツのみそいため	豚肉 生揚げ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	
10	月	麦ごはん		牛乳			米 麦		803 29.0 20.2 2.8
		牛乳		牛乳					
		棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ にんにく ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	
		トック入りわかめスープ	鶏肉 なんと 豆腐	わかめ	にんじん こまつな	しょうが たけのこ ねぎ	韓国もち	ごま油 ごま	
		スタミナにんじん	豚肉		にんじん こまつな にら	にんにく たまねぎ キャベツ りんご缶	砂糖 ビーフン 水あめ	油 ごま油	
11	火	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	802 29.4 29.2 3.4
		ポテトコロッケのソースかけ				たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	
		牛乳		牛乳					
		米粉マカロニスープ	豚肉 ウィンナー 白いんげん豆		にんじん こまつな ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ はくさい	米粉マカロニ	油	
		ひじきと枝豆のマリネ		ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	油 ごま	
12	水	ごはん		牛乳			米		819 32.6 27.2 2.9
		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	
		豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳		にんじん	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	じゃがいも	油	
		たまご入りにんじんそぼろ	鶏肉 卵		にんじん	しょうが	砂糖	油	
13	木	ひじき入り炊き込みごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	干ししいたけ えだまめ	米 玄米 こんにゃく 砂糖	油	803 28.0 28.2 3.1
		牛乳		牛乳					
		さばのカレー焼き	さば			たまねぎ			
		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	
		はちみつレモンゼリー				レモン果汁	水あめ はちみつ		
14	金	ごはん		牛乳			米		839 30.9 27.0 2.6
		牛乳		牛乳					
		ししゃもの青のりフライ（2尾）		ししゃも あおのり			パン粉 小麦粉	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	油	
		みかん				みかん			
17	月	地産地消にちなんだ献立							818 33.2 26.6 2.8
		ごはん		牛乳			米		
		牛乳		牛乳					
		いわしの蒲揚げ	いわし			しょうが	でん粉 砂糖 こんにゃく	油	
		さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	さつまいも	油	
		野菜のごまあえ			にんじん	切干しだいこん もやし えだまめ とうもろこし	砂糖	ごま	
		焼きのり		のり					

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	
18	火	福島県の郷土料理							842 34.0 26.3 3.0
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		鶏つくねのねぎソースかけ	鶏肉			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	
		高野豆腐の五目煮	鶏肉 凍り豆腐		にんじん	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	
19	水	ひきなირი	油揚げ		にんじん	だいこん	しらたき 砂糖	油	823 27.7 24.7 2.9
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		しゅうまい（2個）	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉		
		白菜の中華スープ	なると 鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが はくさい ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	
20	木	香味あえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく	砂糖	ごま油 ごま	833 34.5 30.8 3.2
		ヨーグルトレーズン				干しぶどう	砂糖		
		薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		メンチカツのソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
21	金	クラムチャウダー	鶏肉 白いんげん豆 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも 米粉	バター	828 31.1 23.4 2.6
		ほうれんそうとコーンのソテー	ウインナー		にんじん ほうれんそう	エリンギ たまねぎ とうもろこし		油	
		ごはん					米		
		カレー	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	
		牛乳		牛乳					
25	火	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖	油	791 31.5 26.3 2.7
		キャベツの手作りドレッシングあえ			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		さばのみそ煮	さば				砂糖		
26	水	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも	油	819 34.9 30.5 3.4
		しょうがあえ		わかめ	にんじん	もやし かんぴょう しょうが	砂糖	ごま	
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		マーマレードジャム				みかん オレンジ 夏みかん	水あめ 砂糖		
		牛乳		牛乳					
27	木	ささみチーズフライ	鶏肉	チーズ			パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油	810 36.1 23.9 2.8
		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	セロリ たまねぎ しめじ えだまめ	砂糖 でん粉 じゃがいも	油	
		ひじきのカラフルあえ		ひじき	にんじん	とうもろこし キャベツ	砂糖	ごま油	
		麦ごはん					米 麦		
		中華丼の具	豚肉 生揚げ なると えび うずら卵		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ たけのこ はくさい	砂糖 でん粉	油 ごま油	
28	金	牛乳		牛乳					847 35.8 26.2 2.9
		肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
		こまつなのオイスターソースいため	鶏肉		にんじん こまつな	にんにく もやし しめじ		油	
		キャロットピラフ	豚肉 あさり	チーズ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 緑ピーマン	たまねぎ えだまめ とうもろこし	米 玄米 砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		たらのオーロラソースかけ	たら				でん粉 砂糖	油 マヨネーズ	
		マカロニソテー	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	マカロニ	マーガリン	
		ヨーグルト		ヨーグルト			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。
・はちみつレモンゼリー、ヨーグルトは学配です。
・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	817
たんぱく質(g)	13～20%	31.9(15.6%)
脂質(g)	20～30%	26.3(28.9%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.9

種 類	産 地		種 類	産 地	
	9月（実施）	11月（予定）		9月（実施）	11月（予定）
米	千葉県	千葉市	チンゲンサイ	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	北海道	千葉市、千葉県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、北海道、青森県、山形県	千葉県、山形県、茨城県
豚肉	千葉県、北海道、青森県、岩手県	青森県	きゃべつ	群馬県、岩手県、青森県	千葉市、茨城県、愛知県
鶏肉	千葉県、岩手県、埼玉県、山梨県	岩手県	たまねぎ	北海道、佐賀県	北海道
鶏卵	千葉県	千葉県	もやし	栃木県、福島県	栃木県
にんじん	北海道	千葉県、千葉県、北海道	大豆もやし	栃木県	－
ほうれんそう	千葉県、群馬県	千葉市、千葉県	じゃがいも	北海道	北海道
にら	千葉県、茨城県、栃木県、山形県	千葉県、栃木県、茨城県	さつまいも	千葉県	千葉県、茨城県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	きゅうり	千葉県、群馬県、福島県	群馬県、岡山県
ピーマン	茨城県	茨城県	セロリ	長野県	長野県
はくさい	長野県	茨城県	赤ピーマン	高知県	千葉県、宮城県、高知県
とうがん	茨城県、青森県	－		－	－
ごぼう	青森県	－	みかん	－	愛媛県
			りんご	－	青森県、山形県
			なし	千葉県、福島県、栃木県	－

11月25日（火）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15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）