

学校給食献立予定表

令和7年11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 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	
4	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 しょうがえ		牛乳			米	791 31.5 26.3 2.7
		さば					砂糖	
		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	
			わかめ	にんじん	もやし かんぴょう しょうが	砂糖	ごま	
5	水	キャロットピラフ 牛乳 たらのオーロラソースかけ マカロニソテー ヨーグルト	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	847 35.8 26.2 2.9
				牛乳			油	
		たら			にんじん プロッコリー	たまねぎ	でん粉 砂糖	
		ワインナー		ヨーグルト			マカロニ マーガリン	
6	木	麦ごはん 中華丼の具 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) こまつなオイスターソースいため	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 干しこいたけ たけのこ はくさい	米 麦 砂糖 でん粉	810 36.1 23.9 2.8
				牛乳		たまねぎ	パン粉 砂糖	
		鶏肉			にんじん こまつな	にんにく もやし しめじ	油 油	
		鶏肉						
7	金	薄切り食パン ポテトコロッケのソースかけ 牛乳 米粉マカロニスープ ひじきと枝豆のマリネ		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	802 29.4 29.2 3.4
				牛乳		たまねぎ	油	
		豚肉 ウィンナー 白いんげん豆			にんじん こまつな プロッコリー さやいんげん	たまねぎ はくさい	米粉マカロニ	
			ひじき		にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	
10	月	地産地消にちなんだ献立						
		ごはん 牛乳 いわしの蒲揚げ	いわし	牛乳		しょうが	米	818 33.2 26.6 2.8
		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	でん粉 砂糖	
		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	こんにゃく さつまいも	
		焼きのり		のり			砂糖	
11	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 じゃがいもの旨煮 豚肉とキャベツのみぞいため	卵	牛乳			米	819 30.9 26.4 2.4
							砂糖	
		鶏肉 さつま揚げ			にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しこいたけ たけのこ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	
		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	
12	水	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 白菜の中華スープ 香味あえ ヨーグルトレーズン	豚肉	牛乳		たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉	823 27.7 24.7 2.9
		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	
					こまつな にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく	ごま油 ごま	
13	木	薄切り食パン メンチカツのソースかけ 牛乳 クラムチャウダー ほうれんそうとコーンのソテー	豚肉 鶏肉	脱脂粉乳		たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖	833 34.5 30.8 3.2
				牛乳			油	
		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	
		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	
14	金	ごはん カレー 牛乳 チーズオムレツ キャベツの手作りドレッシングあえ	豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	828 31.1 23.4 2.6
							油	
					にんじん	キャベツ もやし	砂糖 砂糖	
17	月	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ トック入りわかめスープ スタミナにんじん	豚肉	牛乳	にら	キャベツ にんにく ねぎ じょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 韓国もち	803 29.0 20.2 2.8
					にんじん こまつな	しょうが たけのこ ねぎ	ごま油 ごま	
		なると 豆腐	わかめ		にんじん こまつな にら			
		豚肉				にんにく たまねぎ キャベツ りんご缶	砂糖 ピーフン 水あめ	

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	油脂	
18	火	コッペパン マーマレードジャム 牛乳 ささみチーズフライ ミートボールと大豆のトマト煮 ひじきのカラフルあえ	鶏肉 豚肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 チーズ にんじん トマト ひじき	みかん オレンジ 夏みかん セロリ たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	マーガリン 油 油 油 ごま油	819 34.9 30.5 3.4	
		ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 豆乳みそ汁 たまご入りにんじんそぼろ		牛乳 あおさ	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 油 油	32.6 27.2 2.9	
		ひじき入り炊き込みごはん 牛乳 さばのカレー焼き 春雨のあえ物 はちみつレモンゼリー		ひじき 牛乳	にんじん にんじん こまつな レモン果汁	米 玄米 こんにゃく 砂糖 はるさめ 砂糖 水あめ はちみつ	油	803 28.0 28.2 3.1	
		ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 生揚げのみそ煮 みかん		牛乳 ししゃも あおのり	にんじん にんじん	パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖 みかん	油 油	839 30.9 27.0 2.6	
		千葉市でとれる野菜を知ろう～こまつな～				米			
25	火	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き いも団子汁 こまつなと生揚げのそぼろいため	ほっけ 鶏肉 生揚げ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん だいこん葉 にんじん にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ もやし たけのこ 干しづいたけ にんにく	さといも じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 ごま ごま油	793 36.6 23.5 3.4	
		福島県の郷土料理				米			
		ごはん 牛乳 鶏つくねのねぎソースかけ 高野豆腐の五目煮 ひきないり	牛乳		たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ だいこん	パン粉 でん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	842 34.0 26.3 3.0		
		千葉市でとれる野菜を知ろう～キャベツ～				米			
27	木	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 キャベツとくわかれの中華あえ	豚肉 大豆 豆腐 くわかれ	牛乳	にんじん にんじん にら こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし にんにく	はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	808 26.7 24.8 2.8	
		厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 チキンピカタ ミートボール入りミネストローネ 手作りオニオンドレッシングあえ		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ でん粉 砂糖	805 30.6 27.5 3.3	
		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。					マーガリン 油 油 油		
		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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	平均栄養量 817 31.9(15.6%) 26.3(28.9%) 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	チングンサイ	千葉県	一
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	キャベツ	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	千葉市、千葉県、北海道	大豆もやし	栃木県	一
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	たまねぎ	千葉県、群馬県、福島県	千葉県、茨城県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	セロリ	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	赤ピーマン	高知県	長野県
はくさい	長野県	茨城県	みかん	一	長野県
とうがん	茨城県、青森県	一	りんご	一	青森県、山形県
ごぼう	青森県	一	なし	千葉県、福島県、栃木県	一

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)