

# 学校給食献立予定表

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

令和6年10月分

## — B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火	ナン キーマカレー 牛乳 オムレツトマトソースかけ 野菜のスープ煮 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 大豆 卵 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく セロリ キャベツ たまねぎ とうもろこし グリンピース	ナン 砂糖 じゃがいも	油	805	41.7	27.1	3.2	
2水	そばめし 牛乳 肉まん 春雨の中華和え	豚肉 大豆 ひよこ豆 かつお節	牛乳 かたくちいわし あおさ	にんじん ごまつな	たまねぎ かんぴょう もやし きゅうり とうもろこし たけのこ	米 玄米 かつ焼きそば 砂糖 米粉 はるさめ パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	826	27.1	26.4	2.9	
3木	▲秋の味覚を味わう献立～さつまいも～▲ ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 さつまいもの天ぷら ピリ辛こんにゃく	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ かつお節 さつまいも	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	861	29.2	27.4	1.8	
4金	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 あじマスタードパン粉焼き ポークビーンズ ひじきのカラフル和え	豚肉 大豆 あじ	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えだまめ エリンギ	食パン じゃがいも 砂糖 りんごジャム パン粉	油 ごま ごま油 マヨネーズ	835	40.5	29.5	3.3	
7月	ごはん 牛乳 チヂミ カレー麻婆豆腐 パンサンスー	豚肉 大豆 豆腐 いか	牛乳	にんじん ら ごまつな	にんにく ねぎ たまねぎ かんぴょう とうもろこし	しょうが たけのこ キャベツ もやし きくらげ	米 はるさめ 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉	油 ごま油 ごま	809	29.2	21.8	2.1
8火	ミートボールハヤシ(ごはん) 牛乳 ひよこ豆のガーリック揚げ コールスロー 小袋コールスロードレッシング	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく ねぎ たまねぎ りんご キャベツ	しょうが エリンギ とうもろこし もやし	米 じゃがいも でん粉	油 コールスロードレッシング	836	33.0	22.0	2.2
9水	●日本の郷土料理を味わう献立～熊本県～● ごはん 皮辛肉そぼろ 牛乳 タイビーエン(熊本県) キャンディポテト	豚肉 鶏肉 えび いか うずら卵 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ にんにく かんぴょう	キャベツ きくらげ ねぎ しょうが えだまめ	米 さつまいも はるさめ 砂糖	油 バター ごま油	831	34.6	25.9	3.1
17木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 じゃがいもみそ汁 肉豆腐	豚肉 卵 焼き豆腐 まぐろ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん とうもろこし にんにく たまねぎ ねぎ	米 砂糖 でん粉 しらす じゃがいも	油 大豆マーガリン	823	32.6	29.3	2.4	
18金	●市民の日特別メニュー● ごはん 牛乳 いわしのから揚げねぎソースがけ しょうが入り鶏ごぼろ汁 切干大根の磯風味和え ちはなちゃんゼリー	いわし 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ ごぼろ とうもろこし 切干しだいこん	にんにく もやし 砂糖 でん粉 さつまいも こんにゃく ゼリー	油 ごま ごま油	821	31.4	25.1	2.4	
21月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げレモンソースかけ クラムチャウダー ポークチャップ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく	エリンギ レモン果汁 しょうが	米 じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	油 バター	849	44.7	20.4	2.1
22火	セルフバーガー(コッペパンパンズ ハンバーグデミグラスソースかけ) 牛乳 きこの和風スパゲッティ 野菜のアーモンド和え	豚肉 鶏肉 あさり	牛乳	にんじん 赤ピーマン ごまつな トマト	にんにく じゃがいも たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ 切干しだいこん もやし	コッペパン 砂糖 スパゲッティ でん粉 じゃがいも	油 アーモンド	809	38.1	26.9	2.9	
23水	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 豚汁 鶏肉とじゃがいものうま煮	豚肉 鶏肉 さば 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	だいこん えのきたけ	米 砂糖 さといも こんにゃく しらす じゃがいも	油	816	35.5	28.5	2.2	
24木	●旬の果物を味わう献立～柿～● 豚キムチのスタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 焼きししゃも(2尾) 柿	豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ら	しょうが たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ かき	にんにく キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま油	819	34.4	27.9	2.1
25金	ごはん 牛乳 メンチカツ 小袋ソース なめこ汁 生揚げの卵炒め	豚肉 鶏肉 生揚げ 卵 かつお節 かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん	干ししいたけ なめこ ねぎ キャベツ	たまねぎ えのきたけ	米 さといも パン粉 でん粉 砂糖	油	819	32.8	24.9	2.7
28月	ごはん 牛乳 いかのしょうがしょうゆ焼き おこげスープ 小袋おこげ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	豚肉 鶏肉 いか 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン 青ピーマン	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ	はくさい しょうが にんにく	米 もち米 砂糖 でん粉	油 ごま油 カシューナッツ	857	38.1	28.9	2.4
29火	セルフサンド(薄切り食パン ポテトコロケのソースかけ) 牛乳 肉団子の豆乳クリーム煮 ぶどうゼリーボンチ	鶏肉 豚肉 うずら卵 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし レモン果汁 りんご缶 パイン缶	エリンギ えだまめ 黄桃缶	食パン 米粉 砂糖 ゼリー じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉	油 マーガリン	832	29.6	31.1	2.8
30水	麦ごはん 牛乳 パンピングラタン ミネストローネ マカロニソテー	豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん かぼちゃ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油 バター	806	29.1	18.8	2.1	
31木	●秋の味覚を味わう献立～さといも～● 秋の実りごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ 海そうの和え物 ヨーグルトレーズン	鶏肉 ぶり 油揚げ ひよこ豆	牛乳 海そうミックス	にんじん	しょうが まいたけ 干しぶどう もやし きゅうり えだまめ	干ししいたけ えのきたけ しょうが	米 もち米 砂糖 こんにゃく さといも でん粉	油 塩ドレッシング チョコレート	821	32.7	33.4	3.0
								平均栄養量	826	34.1 (16.5%)	26.4 (28.8%)	2.5
								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。
- ・ナン、ヨーグルト、ちはなちゃんゼリーは学配です。

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	千葉県	ごまつな	千葉県	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	青森県、北海道	千葉県、青森県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	にら	茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県
豚肉	千葉県、宮城県、青森県、北海道	青森県	ねぎ	千葉県、茨城県	山形県、青森県
鶏肉	岩手県、宮崎県	岩手県	なす	千葉県	—
にんじん	千葉市、千葉県、青森県	北海道	きゅうり	千葉県、福島県	千葉県、群馬県
たまねぎ	佐賀県	北海道	チンゲンサイ	—	千葉県
じゃがいも	千葉市	北海道	赤ピーマン	千葉県、高知県	千葉県、高知県
はくさい	長野県	茨城県、長野県	ピーマン	茨城県	茨城県
もやし	栃木県、福島県	栃木県	さつまいも	—	千葉県
パセリ	千葉県、長野県	—	ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉県
キャベツ	千葉県、群馬県	茨城県、群馬県	メロン	千葉県、山形県	—
			みかん	—	愛媛県
			かき	—	奈良県、和歌山県、愛媛県

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



10月25日(金)は、給食費等の第4期(8月・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15日(金)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)