

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11月分

— A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 金 | ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 白玉汁 ジャがいもの旨煮 | 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 | 牛乳 ししゃも 青のり | にんじん ごまつな | たまねぎ しめじ えだまめ | だいこん ねぎ | 米 こんにやく もち 砂糖 じたらき パン粉 じゃがいも 小麦粉 | 油 | 744 | 32.0 | 23.2 | 2.6 |
| 5 火 | ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 チーズオムレツ 野菜のドレッシング和え | 豚肉 卵 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト ごまつな | しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし | にんにく エリンギ もやし | 米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 | 油 | 706 | 27.4 | 20.9 | 2.6 |
| 6 水 | 🍷地産地消にちなんだ献立🍷 ごはん 焼きのり 牛乳 いわしのさんが焼き 豚ばら大根 さつまいものりんご煮 | 豚肉 大豆 生揚げ いわし たら | 牛乳 のり | にんじん ごまつな しそ | しょうが たまねぎ 干しいたけ | ねぎ だいこん りんご缶 | 米 パン粉 こんにやく 砂糖 でん粉 さつまいも | 油 オリーブ油 | 715 | 28.5 | 19.8 | 1.6 |
| 7 木 | 🍷リクエストメニューの日🍷 甘納豆パン 牛乳 みそラーメン クリスピーチキン(リクエスト) 塩だれキャベツ | 豚肉 なるど 鶏肉 | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれんそう ごまつな | たまねぎ とうもろこし きくらげ 切干しいたけ | にんにく しょうが キャベツ | 甘納豆パン 中華めん でん粉 | 油 ごま油 | 738 | 31.0 | 29.9 | 3.3 |
| 8 金 | ごはん 牛乳 肉団子(2個) 野菜の五目煮 切干大根のピリ辛和え | 鶏肉 うずら卵 豚肉 | 牛乳 | にんじん ごまつな | たまねぎ もやし 切干しいたけ | キャベツ とうもろこし | 米 砂糖 さといも パン粉 | 油 ごま油 ごま | 710 | 27.0 | 23.4 | 2.7 |
| 11 月 | ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 麻婆豆腐 オニオンドレッシング和え | 豚肉 大豆 豆腐 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー 黄ピーマン にら | たまねぎ かんぴょう ねぎ にんにく | たけのこ しょうが キャベツ | 米 砂糖 でん粉 小麦粉 | 油 ごま油 | 691 | 27.5 | 19.6 | 2.6 |
| 12 火 | ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ いも団子のみそ汁 大豆の磯煮 | 豚肉 いか さつま揚げ 大豆 | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | ごぼう れんこん キャベツ | しょうが 切干しいたけ ねぎ | 米 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 | 704 | 31.4 | 19.8 | 2.5 |
| 13 水 | 🍷リクエストメニューの日🍷 ココア揚げパン(リクエスト) 牛乳 ミートソーススパゲッティ 野菜のアーモンド和え ヨーグルト | 豚肉 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト バジル 青ピーマン ブロッコリー | しょうが セロリ マッシュルーム キャベツ | にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし | コッペパン スパゲッティ 砂糖 | 油 アーモンド | 743 | 31.5 | 23.4 | 2.3 |
| 14 木 | ごはん 牛乳 さばのカレー焼き もやしとベーコンのみそ汁 里芋のそぼろ煮 | ベーコン さば 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たまねぎ 切干しいたけ キャベツ とうもろこし | もやし えのきたけ えだまめ | 米 さといも 砂糖 でん粉 | 油 ごま | 717 | 33.4 | 25.1 | 2.2 |
| 15 金 | 🍷高洲中学校 職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ 三平汁 ほうれん草とコーンの炒めもの さつまいも入り小魚 | さけ 豆腐 鶏肉 ベーコン | 牛乳 かたくちいわし | にんじん ごまつな ほうれんそう | えのきたけ だいこん とうもろこし エリンギ | ねぎ しょうが たまねぎ | 米 砂糖 さといも でん粉 米粉 さつまいも | 油 | 727 | 30.7 | 26.0 | 2.1 |
| 18 月 | ごはん 牛乳 ハンバーグ すき焼き煮 のり and え | 豚肉 焼き豆腐 鶏肉 | 牛乳 のり | にんじん ごまつな | たまねぎ はくさい ねぎ | もやし 干しいたけ 切干しいたけ | 米 しらたき 砂糖 でん粉 油ふ じゃがいも | 油 | 771 | 32.5 | 29.7 | 2.2 |
| 19 火 | 🍷千葉市産ごまつなを使った献立🍷 ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 辛み豆腐汁 ごまつなとハムのマヨたま炒め | 鶏肉 いわし 大豆 ハム 油揚げ 卵 豆腐 | 牛乳 | にんじん にら ごまつな | だいこん しめじ とうもろこし | はくさい たまねぎ | 米 砂糖 | 油 マヨネーズ | 726 | 34.3 | 27.2 | 2.6 |
| 20 水 | セルフサンド(コッペパン背割り 焼きそば) 牛乳 もずくスープ ナタデココポンチ | 鶏肉 豚肉 かつお節 | 牛乳 もずく あおさ | にんじん チンゲンサイ 青ピーマン | だいこん もやし しょうが たまねぎ りんご缶 黄桃缶 | はくさい キャベツ ナタデココ パイナップル | コッペパン 砂糖 じゃがいも でん粉 ゼリー 中華めん | 油 ごま油 ごま | 732 | 26.5 | 28.7 | 3.0 |
| 21 木 | キャロットピラフ クリームソースがけ 牛乳 ミートソースの包み揚げ ミニアセロラゼリー | ベーコン ひよこ豆 鶏肉 えび 白いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | たまねぎ とうもろこし | えだまめ にんにく | 米 玄米 小麦粉 じゃがいも 米粉 ゼリー | 油 | 756 | 27.6 | 23.5 | 2.4 |
| 22 金 | ごはん 納豆 牛乳 豚肉のキムチ煮 黒ごま和え りんご | 豚肉 納豆 生揚げ | 牛乳 | にんじん にら ブロッコリー | しょうが にんにく だいこん はくさい えのきたけ ねぎ はくさいキムチ | キャベツ れんこん とうもろこし もやし りんご | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 712 | 28.6 | 23.6 | 2.0 |
| 25 月 | 🍷千葉市産キャベツを使った献立🍷 中華炊き込みごはん 牛乳 ししゃものスパイス揚げ(2尾) キャベツと生揚げのホイコーロー はちみつレモンゼリー | 鶏肉 かまぼこ 豚肉 生揚げ | 牛乳 ししゃも こんぶ | にんじん 青ピーマン | しょうが まいたけ ごぼう えだまめ キャベツ | にんにく たけのこ かんぴょう ねぎ たまねぎ | 米 玄米 砂糖 でん粉 ゼリー 小麦粉 | 油 ごま油 | 757 | 33.0 | 29.7 | 2.8 |
| 26 火 | 🍷世界の料理を味わおう～フランス～🍷 セルフサンド(コッペパン背割り) 鶏肉のバジル焼き キャロットラペ(フランス) 牛乳 豆乳クラムチャウダー | ベーコン あさり 鶏肉 白いんげん豆 豆腐 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう パセリ | たまねぎ にんにく 干しぶどう | とうもろこし レモン果汁 | コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖 | 油 大豆マーガリン | 732 | 35.5 | 29.2 | 3.0 |
| 27 水 | ごはん 牛乳 たちの甘辛揚げ 肉団子とじゃがいもの旨煮 きつね和え | 豚肉 たら 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ごまつな | たまねぎ えだまめ | キャベツ 切干しいたけ | 米 でん粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 724 | 30.7 | 21.8 | 2.5 |
| 28 木 | バターチキンカレー(麦ごはん) 牛乳 スパニッシュオムレツ ひじきのマリネ 小袋アーモンド | 鶏肉 卵 ベーコン | 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ひじき | トマト ほうれんそう 赤ピーマン にんじん 青ピーマン | しょうが たまねぎ しめじ とうもろこし | にんにく セロリ えだまめ | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 バター アーモンド ごま油 | 771 | 28.2 | 30.2 | 1.9 |
| 29 金 | 🍷旬を味わう献立 さつまいも🍷 ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ 大根のみそ煮 大学いも | 豚肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん ごまつな みつば | たまねぎ 干しいたけ | だいこん しょうが | 米 小麦粉 砂糖 はちみつ でん粉 さつまいも | 油 ごま | 712 | 23.4 | 19.4 | 1.7 |

- ・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、納豆、はちみつレモンゼリーは学配です。

| | | | | |
|-------|-----|-----------------|-----------------|--------|
| 平均栄養量 | 729 | 30.0 (16.5%) | 24.7 (30.5%) | 2.4 |
| 基準値 | 780 | 13~20% | 20~30% | 2.0g未満 |

| 種類 | 産地 | | 種類 | 産地 | |
|---------|---------------------|---------------------|--------|-----------------|---------------|
| | 8・9月(実施) | 11月(予定) | | 8・9月(実施) | 11月(予定) |
| 米 | 千葉県 | 千葉県市 | ごまつな | 千葉県、茨城県 | 千葉県市 |
| 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 | 千葉県市、千葉県、北海道 |
| 牛乳 | 千葉県 | 千葉県 | にら | 千葉県、茨城県、栃木県 | 千葉県市、茨城県、栃木県 |
| 豚肉 | 千葉県、群馬県、岩手県、青森県、北海道 | 青森県 | ねぎ | 茨城県、山形県、青森県、北海道 | 千葉県市、茨城県、青森県 |
| 鶏肉 | 千葉県、岩手県、宮崎県、鹿児島県 | 千葉県市、岩手県 | かぶ | — | 千葉県市 |
| にんじん | 北海道 | 千葉県市、北海道 | きゅうり | 福島県 | 千葉県市 |
| たまねぎ | 佐賀県、北海道 | 北海道 | チンゲンサイ | — | 茨城県 |
| じゃがいも | 北海道 | 北海道 | 赤ピーマン | 高知県 | 宮崎県 |
| はくさい | 長野県、北海道 | 茨城県、長野県 | ピーマン | 茨城県、福島県 | 茨城県 |
| もやし | 栃木県 | 栃木県 | さつまいも | 千葉県 | — |
| セロリ | 長野県 | 長野県 | ほうれんそう | — | 千葉県市、千葉県市、茨城県 |
| キャベツ | 群馬県 | 千葉県市、茨城県 | りんご | 青森県 | — |

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



11月25日(月)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16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)