

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			
			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	カレー（麦ごはん）	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	米 麦 ジャガイモ	油	729 29.5 20.5 2.2	
		牛乳		牛乳		たまねぎ				
		豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉				パン粉 でん粉 砂糖			
		こまつのいため物	鶏肉		こまつな	たまねぎ エリンギ とうもろこし	でん粉			
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		712 30.9 25.9 2.3	
		ししゃもの青のりフライ（2尾）		ししゃも あおり			パン粉 小麦粉	油		
		すまし汁	鶏肉 凍り豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ はくさい	さといも			
		豚バラ大根	豚肉		だいこん葉	だいこん ねぎ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油		
6	木	黒糖揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 黒糖	マーガリン 油	751 28.2 21.9 2.3	
		牛乳		牛乳						
		ミートソーススパゲッティ	豚肉 大豆		にんじん トマト 青ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ	スパゲッティ	油		
		アーモンドあえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし 切干だいこん	砂糖	アーモンド		
		フルーツミックスゼリー				りんご果汁 ぶどう果汁 パイン果汁 もも果汁	砂糖			
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		704 28.6 23.0 2.9	
		肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油		
		スンドウブチゲ	あさり 豚肉 豆腐 卵		にら	にんにく たまねぎ だいこん はくさいキムチ はくさい ねぎ	砂糖	油 ごま油		
		パンサンスー			にんじん	もやし キャベツ きゅうり きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		
		静岡県の郷土料理～おざく～								
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		702 30.5 23.3 2.3	
		チキンみそかつ	鶏肉				パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油		
		おざく	油揚げ	いわし粉	にんじん	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	さといも こんにゃく 砂糖			
		豚肉のしょうがいため	豚肉		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 切干だいこん	砂糖 でん粉	油		
11	火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	727 27.3 24.6 2.5	
		牛乳		牛乳						
		パンプギングラタン		チーズ 牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	バター 油		
		豆乳カレースープ	豚肉 大豆 豆乳		にんじん こまつな さやいんげん 赤ピーマン	たまねぎ	じゃがいも さつまいも 米粉	油		
		ぶどうゼリーポンチ				ぶどう果汁 パイン缶 黄桃缶 夏みかん缶 レモン果汁	砂糖			
12	水	地産地消にちなんだ献立								
		ごはん 焼きのり		のり 牛乳			米		743 29.9 28.2 2.4	
		牛乳								
		いわしの香味ソースかけ	いわし			しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	油		
		だいこんたっぷりごま豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん だいこん葉	たまねぎ だいこん はくさい	こんにゃく さつまいも	ごま油 ごま		
		にんじんドレッシングあえ			ブロッコリー こまつな にんじん 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし にんにく レモン果汁	砂糖	油		
13	木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	732 35.2 25.5 3.2	
		いちごジャム		牛乳		いちご	砂糖 水あめ			
		牛乳								
		チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖	油		
		米粉マカロニスープ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 米粉マカロニ	油		
14	金	ポークチャップ	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉	油	738 27.7 25.3 2.5	
		さつまいもとひじきのたきこみごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	れんこん まいたけ ねぎ	米 もち米 さつまいも 砂糖	油		
		牛乳		牛乳		たまねぎ	パン粉 でん粉	油		
		メンチカツ	豚肉 鶏肉	海そうumiックス わかめ	にんじん こまつな	もやし えだまめ	砂糖	ごま油		
		海そうのあえ物		ヨーグルト			砂糖			

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・海さう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖	油脂		
17	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのたまねぎソースかけ 豆腐とわかめのみそ汁 ガーリックあえ	豚肉 鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 いわし粉 わかめ	牛乳 にんじん だいこん葉 ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん たまねぎ 切干しだいこん ねぎ キャベツ もやし とうもろこし にんにく	米 砂糖 でん粉 油	716 30.1 26.3 2.6		
18	火	スタミナ丼（ごはん） 牛乳 厚焼き卵 大学いも	豚肉 凍り豆腐 生揚げ 卵	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ もやし ねぎ	米 しらたき 砂糖 でん粉 油 砂糖 さつまいも 砂糖 はちみつ	783 30.1 27.2 2.0		
19	水	千葉市でとれる野菜を知ろう～こまつな～ ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 3種のおいものみそ汁 こまつなと生揚げのそぼろいため	さば 鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	たまねぎ だいこん にんにく 干ししいたけ たけのこ もやし	米 じゃがいも さといも 油 油 ごま ごま粉	717 31.2 27.6 2.0		
20	木	千葉市でとれる野菜を知ろう～キャベツ～ 五目たきこみごはん 牛乳 ポテトコロッケ キャベツとくきわかめの中華あえ はちみつレモンゼリー	豚肉 牛乳 わかれ	牛乳 にんじん にんじん	にんじん だいこん葉 こまつな にんじん	にんにく きくらげ たけのこ ねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ もやし にんにく レモン果汁	米 玄米 じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ はちみつ	782 23.0 26.0 2.3		
21	金	セルフサンド コッペパン背割り ワインナー チリコンカン 牛乳 A B C スープ	ウインナー 鶏肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ しめじ キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ	729 35.4 33.2 3.1		
25	火	愛知県の郷土料理～煮味噌～ ごはん 牛乳 とんかつごまソースかけ 煮味噌 ひじきのカラフルあえ	豚肉 鶏肉 さつま揚げ ひじき	牛乳 にんじん だいこん葉 にんじん	にんじん ほうれんそう にんじん こまつな にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ えだまめ もやし とうもろこし	米 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 こにゃく さといも 砂糖 砂糖	748 28.4 25.7 2.2		
26	水	卵とじ丼（麦ごはん） 牛乳 つくね りんご 大豆入り小魚	豚肉 ちくわ 鶏肉 卵 大豆	牛乳 牛乳 かたくちいわし あおさ	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ たまねぎ 砂糖	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 砂糖	756 34.9 24.2 2.2		
27	木	ライス 牛乳 鶏肉のバジル焼き キャロットシチュー ほうれんそうのソテー	鶏肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳 牛乳	パプリカ バジル にんじん にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ えだまめ マッシュルーム たまねぎ エリンギ とうもろこし	米 じゃがいも 米粉 でん粉	719 33.5 25.4 2.3		
28	金	ごはん 牛乳 いかメンチ 小袋ソース なめこのみそ汁 あずき白玉	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 小豆	牛乳 わかめ	にんじん にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく だいこん たまねぎ 干ししいたけ なめこ ねぎ なし	米 パン粉 砂糖 小麦粉 もち 砂糖	771 26.5 20.0 2.4		

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。

フルーツミックスゼリー、ヨーグルト、はちみつレモンゼリーは学配です。

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)	780	737
たんぱく質(g)	13~20%	30.1(16.3%)
脂質(g)	20~30%	25.2(30.8%)
食塩相当量(g)	2.0g未満	2.4

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	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	きやべつ	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	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
どうがん	茨城県、青森県	一	みかん	一	愛媛県
ごぼう	青森県	一	りんご	一	青森県、山形県
			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)