

学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年11月分

—Aコース—

千葉市新港  
学校給食センター  
☎241-1291

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)
		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 じゃがいも	油	729 29.5 20.5 2.2	
	牛乳		牛乳						
	豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖			
	こまつなのいため物	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					米		712 30.9 25.9 2.3	
	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		
	すまし汁	鶏肉 凍り豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ はくさい	さといも			
6 木	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	751 28.2 21.9 2.3	
	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		
	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		
7 金	アーモンドあえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし 切干しだいこん	砂糖	アーモンド	704 28.6 23.0 2.9	
	フルーツミックスゼリー				りんご果汁 ぶどう果汁 パイナップル果汁 もも果汁	砂糖			
	ごはん		牛乳			米			
	牛乳		牛乳						
10 月	肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	702 30.5 23.3 2.3	
	スンドゥブチゲ	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		
	バンサンスー			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		
	静岡県産の郷土料理～おざく～								
11 火	ごはん		牛乳			米		727 27.3 24.6 2.5	
	牛乳		牛乳						
	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 干ししいたけ ねぎ	さといも こんにゃく 砂糖			
12 水	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 切干しだいこん	砂糖 でん粉	油	743 29.9 28.2 2.4	
	コッパパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン		
	牛乳		牛乳						
	パンプキングラタン		チーズ 牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	バター 油		
13 木	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	732 35.2 25.5 3.2	
	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			
	地産地消にちなんだ献立								
	ごはん		のり			米			
14 金	焼きのり		牛乳					738 27.7 25.3 2.5	
	牛乳		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		
14 金	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	732 35.2 25.5 3.2	
	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン		
	いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ			
	牛乳		牛乳						
14 金	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖	油	738 27.7 25.3 2.5	
	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		
	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		
	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		
14 金	牛乳		牛乳					738 27.7 25.3 2.5	
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油		
	海そうのあえ物		海そうミックス わかめ	にんじん こまつな	もやし えだまめ	砂糖	ごま油		
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			

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