

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

令和6年11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 金	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 呉汁 ひじきの煮物	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 豆乳 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん ねぎ	しょうが えのきたけ えだまめ	米 はちみつ さといも 砂糖	油	810	38.3	25.9	2.5
5 火	◎和食の日献立◎ 麦ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き さつま汁 もやしのごま酢あえ	さけ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 いわし粉	にんじん こまつな ほうれんそう パセリ	ごぼう えのきたけ もやし かんぴょう	だいこん ねぎ しめじ	米 麦 さつまいも 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	785	35.6	22.2	2.6
6 水	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 海そうのナムル	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが 干しいたけ もやし	たけのこ ねぎ だいこん にんにく でん粉	米 小麦粉 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま油	791	28.6	23.7	3.0
7 木	◎千葉市産こまつなを使った献立◎ セルブサンド(背割りコッペパン ウインナーのチリソースがけ) 牛乳 米粉マカロニのスープ こまつなとハムのマヨたま炒め	ウインナー 鶏肉 ハム 白いんげん豆 卵	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	油 マヨネーズ	824	36.8	36.0	3.4	
8 金	スパイシーピラフ 牛乳 ポテトコロッケのソースがけ 赤いんげん豆のトマト煮 フルーツミックスゼリー	ウインナー 大豆 鶏肉 豚肉 赤いんげん豆	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく	米 玄米 砂糖 ゼリー パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉	油	815	23.6	27.0	2.6	
11 月	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) スープカレー 野菜のアーモンドあえ	白いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆 鶏肉 豚肉	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし	にんにく キャベツ	米 じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉	油 イタリアドレッシング アーモンド	839	27.8	29.3	2.4
12 火	◎千葉市産キャベツを使った献立◎ ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華コンソープ キャベツと生揚げのホイコーロー	鶏肉 豚肉 なると 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな 青ピーマン にら	しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	800	30.1	25.6	2.4
13 水	ブランコッペパン ミルククリーム 牛乳 チーズオムレツ ポトフ カスレ	卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ しめじ	だいこん にんにく	ブランコッペパン じゃがいも 砂糖	油 ミルククリーム	808	33.0	35.4	3.3
14 木	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 豚ばら大根 ゆずあえ	かまぼこ 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳 わかめ あおさ	にんじん さやいんげん	干しいたけ だいこん しめじ ゆず	米 こんにやく 砂糖 小麦粉	油	826	28.0	30.0	2.9	
15 金	麦ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 どんこ汁 切干大根のピリ辛あえ ミニいちご牛乳プリン	いわし かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ まぐろ 卵	牛乳 いわし粉	にんじん	にんにく だいこん とうもろこし えのきたけ りんご	しょうが たまねぎ ねぎ もやし えだまめ	米 麦 砂糖 じゃがいも いちご牛乳プリン	油 ごま油 ごま バター	823	34.6	23.5	2.5
18 月	高菜とじゃこのごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 卵の中華いため ヨーグルト	鶏肉 油揚げ いか 豚肉 卵	ちりめんじゃこ こんぶ 牛乳 ヨーグルト	にんじん たかな漬け こまつな	米 もち米 砂糖 はるさめ でん粉	切干しだいこん 干しいたけ かんぴょう きくらげ	米 ごま油 ごま油	809	33.3	31.1	2.8	
19 火	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ ビーンズブラウنشチュール 野菜のコンドレッシングあえ	はんぺん 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ	たまねぎ とうもろこし	米 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 コンドレッシング	861	30.6	24.6	2.8
20 水	ごはん 牛乳 鶏肉の香りみそ焼き もずく汁 にんじんしりり	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ まぐろ 卵	牛乳 もずく	にんじん だいこん葉 さやいんげん	にんにく ねぎ えのきたけ りんご	しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖	ごま	815	37.3	29.9	2.7
21 木	テーブルロール 牛乳 かつおのメンチカツ こまつなのクリーム煮 ゼリーポンチ	かつお 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが	エリンギ	テーブルロール じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 ゼリー	油 バター	822	29.9	27.0	2.7
22 金	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 大根のみそ煮 豚肉とごぼうの甘辛いため	さば 豚肉 鶏肉 うずら卵 がんとどき ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん にんにく ねぎ	しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 でん粉 砂糖 こんにやく しらたき	油	847	38.3	26.9	2.8
25 月	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2個) 白菜の中華煮 大根のナムル	豚肉 うずら卵 生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ	にんにく はくさい もやし	米 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	815	34.6	24.9	2.9
26 火	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 ししゃものピリ辛焼き(2尾) 甘酒のみそ汁	鶏肉 豚肉 生揚げ レンズ豆	牛乳 ししゃも	にんじん だいこん葉	だいこん たまねぎ しょうが	えのきたけ ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	799	36.3	22.2	3.1
27 水	ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 たらのアーモンドフライ 米粉マカロニと卵のスープ りんご	たら 鶏肉 卵 大豆	牛乳 のり	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	エリンギ りんご	米 砂糖 米粉マカロニ じゃがいも パン粉 小麦粉	油 アーモンド ごま	806	30.9	23.9	1.6
28 木	キーマカレーライス(ごはん) 牛乳 チキンチーズ焼き ひじきのカラフルあえ	鶏肉 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ ひじき	赤ピーマン パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えだまめ	しょうが もやし	米 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	808	35.0	22.7	2.5
29 金	◎地産地消にちなんだ献立◎ ごはん 焼きのり 牛乳 いわしのかば焼き キャベツたっぷりごま豚汁 しょうがあえ	豚肉 いわし 油揚げ	牛乳 のり いわし粉	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ はくさい もやし	キャベツ ねぎ だいこん しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	813	33.1	27.1	2.4
								平均栄養量	816	32.8 (16.1%)	26.9 (29.7%)	2.7
								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。

・フルーツミックスゼリー、ヨーグルトは学配です。

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	こまつな	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	なし	千葉県市、福島県	—
			りんご	青森県	秋田県、青森県

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



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)