

# 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10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 火	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 いものこ汁 豚肉のしょうがいため	卵 鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん しめじ えのきたけ しょうが	ごぼう たまねぎ エリンギ ねぎ にんにく	米 麦 さといも しらたき 砂糖	油 ごま	810	32.4	28.5	2.5
2 水	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 八宝豆腐 春雨の中華いため	豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく 干しいたけ たまねぎ エリンギ	しょうが ねぎ たけのこ はくさい きくらげ キャベツ もやし	米 小麦粉 砂糖 ほうろく でん粉	油 ごま油	844	29.7	25.4	2.6
3 木	●世界の料理を味わう献立 (コロンビア)● ギザドデボーヨ (ごはん) 牛乳 マカロニグラタン ひじきのカラフルあえ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ ひじき 脱脂粉乳	トマト パセリ にんじん こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく たまねぎ もやし とうもろこし	しょうが エリンギ えだまめ	米 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま バター	810	27.9	24.5	2.6
4 金	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 大根のみそ煮 みかん	あじ 豚肉 ちくわ 生揚げ うずら卵	牛乳 いわし粉	にんじん	しょうが 干しいたけ	だいこん みかん	米 でん粉 こんにやく 砂糖	油	874	38.4	28.1	2.2
7 月	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げのオイスターソース煮 にんじんのナムル	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが たけのこ もやし にんにく	きくらげ たまねぎ 切干しだいこん キャベツ	米 ほうろく 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	837	28.9	28.6	2.5
8 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも (2尾) じゃがいものうま煮 しょうがあえ ミニ牛乳プリン	鶏肉 がんとどき	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん	はくさい しょうが	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 牛乳プリン	油 ごま	792	32.4	24.5	2.9
9 水	ごはん にんじんドライカレー 牛乳 ポテトコロッケのソースかけ ごま豆乳スープ	豚肉 豆腐 大豆 豆乳	牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	にんにく えのきたけ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま マーガリン	847	33.0	26.0	2.9
17 木	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 野菜のスープ煮 オニオンドレッシングあえ	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	セロリ エリンギ もやし とうもろこし	たまねぎ キャベツ しめじ	食パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	油	828	39.6	29.8	3.3
18 金	●秋の味覚を味わう献立● ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ (2尾) さつまいもの豆乳汁 柿	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳 ししゃも いわし粉	にんじん だいこん葉	えのきたけ ねぎ	しめじ かき	米 でん粉 さつまいも こんにやく	油	793	32.9	25.3	2.4
21 月	ごはん 牛乳 揚げにらまんじゅう (2個) 野菜とひき肉のみそスープ 卵の中華いため	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳	にら にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だいずもやし きくらげ	はくさい とうもろこし ねぎ キャベツ	米 小麦粉 ほうろく 砂糖	油 ごま油	857	31.6	32.9	2.7
22 火	ごはん 牛乳 チキンチーズ焼き ミートボールのトマト煮 こまつなとコーンのソテー	鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな 赤ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ とうもろこし	エリンギ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 米粉マカロニ パン粉	油	804	33.0	23.7	2.5
23 水	秋の香りごはん 牛乳 さばのカレー焼き こんにやくのピリ辛いため ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さば 豚肉	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん だいこん葉	しめじ えのきたけ ごぼう	まいたけ かんぴょう	米 もち米 砂糖 さつまいも こんにやく	油 ごま油	817	33.3	31.6	2.4
24 木	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 鶏すき煮 ごまみそあえ	鶏肉 凍り豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし	ねぎ しめじ もやし ごぼう	米 でん粉 小麦粉 焼きふ 砂糖	油 ごま	877	29.8	32.3	2.5
25 金	ポークカレーライス (ごはん) 牛乳 ハムチーズピカタ わかめのあえ物	卵 ハム 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり	しょうが もやし とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	813	30.2	23.4	2.9
28 月	ごはん 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 生揚げのマーボー煮 大根のあえ物	卵 かに 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	えのきたけ にんにく たけのこ しいたけ ねぎ もやし	しょうが たまねぎ かんぴょう だいこん	米 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	822	34.2	26.1	3.0
29 火	●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かけ 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 こまつな	ねぎ にんにく ごぼう もやし	しょうが 切干しだいこん とうもろこし	米 小麦粉 でん粉 砂糖 さつまいも こんにやく ゼリー	油 ごま油 ごま	834	31.6	25.1	2.6
30 水	麦ごはん 牛乳 いかフライ キムチスープ キャベツのナムル	いか 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん はくさいキムチ もやし にんにく	たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし	米 麦 パン粉 小麦粉 韓国もち 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	822	31.6	22.7	2.4
31 木	テーブルロール 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ パンキンシチュー ゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ	えのきたけ とうもろこし	テーブルロール 米粉 ゼリー でん粉	油 バター	858	33.4	33.7	2.7

・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、ちはなちゃんゼリーは学配です。

平均栄養量	830	32.4 (15.6%)	27.3 (29.6%)	2.6
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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	こまつな	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、宮城県	岩手県	なす	千葉県	—
にんじん	千葉県、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	千葉県	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	千葉県、千葉県	千葉県
キャベツ	千葉県、群馬県	茨城県、群馬県	みかん	メロン	千葉県、山形県
			かき	—	愛媛県
				—	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)