

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

— 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火	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 ほうれんそう にんにく	きくらげ たまねぎ 切干しいたけ 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
2水	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
3木	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 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
4金	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
7月	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
8火	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
9水	世界の料理を味わう献立(コロンビア) キザドデボアヨ(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 小まつな 赤ピーマン 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
17木	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
18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
21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 だいこん	しょうが たまねぎ かんぴょう	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	822	34.2	26.1	3.0
22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う汁 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 切干しいたけ とうもろこし	米 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
23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
24木	テーブルロール 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ パンクンシチュー 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
25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
28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 だいごもやし 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
29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 小まつな 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
30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
31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 だん粉 小麦粉 焼きふ 砂糖	油 ごま	877	29.8	32.3	2.5
								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

・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。

・ちはなちゃんゼリー、ヨーグルトは学配です。

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	—	みかん	—	愛媛県
キャベツ	千葉県、群馬県	茨城県、群馬県	かき	—	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)