

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

—Aコース—

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

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	
22	木	ごはん					米		791 27.5 25.9 2.9
		牛乳		牛乳					
		肉団子の甘酢あんかけ（2個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
		大根と生揚げのみそ汁	生揚げ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油	
23	金	じゃがピー豚バラ	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	じゃがいも	油	850 30.0 27.4 2.1
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		厚焼き卵	卵				砂糖		
26	月	かぶのそぼろ煮	豚肉 凍り豆腐		にんじん かぶ葉	たまねぎ だいこん かぶ 干ししいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖		795 37.4 24.1 3.2
		大学いも					さつまいも 水あめ 砂糖	油 ごま	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
27	火	焼きししゃも（2尾）		ししゃも					799 28.4 25.6 2.8
		いも団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
		豚肉とキャベツのしょうがいため	豚肉	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖	油		
		宮城県の郷土料理「仙台麴井」							
28	水	ごはん					米		863 34.9 25.0 3.1
		仙台麴井の具	豚肉 卵		にんじん	たまねぎ えだまめ	しらたき 砂糖 油ふ	油	
		牛乳		牛乳					
		かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ		小麦粉 でん粉	油		
29	木	なめたけあえ			こまつな にんじん	はくさい えのきたけ	砂糖 水あめ		807 28.7 23.5 2.1
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	豚肉 かんぱち 大豆 豆腐		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
30	金	しゅうまい（2個）	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉		808 36.9 30.4 3.4
		もやしのごま酢あえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
30	金	ハンバーグのおろしソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ だいこん	砂糖 でん粉	油	808 36.9 30.4 3.4
		白玉汁	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう りんご	こんにゃく もち	油	
		りんご							
		薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
30	金	たらのポーションフライ	たら				パン粉 小麦粉	油	808 36.9 30.4 3.4
		タルタルソース						タルタルソース	
		牛乳		牛乳					
		米粉マカロニスープ	鶏肉 大豆 白いんげん豆		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	米粉マカロニ	油	
30	金	コーンポテト	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	バター	

- ・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、フルーツミックスゼリーは学配です。
- ・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。
- ・10月から市内産の新米「コシヒカリ」になります。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	813
たんぱく質(g)	13～20%	31.4(15.4%)
脂質(g)	20～30%	26.1(28.9%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.6

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	千葉市	だいこん	北海道、青森県	千葉県、青森県、北海道
パン（小麦粉）	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、山形県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	キャベツ	茨城県、群馬県	群馬県、茨城県
豚肉	千葉県、青森県、岩手県、広島県	青森県	たまねぎ	佐賀県	北海道
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	もやし	栃木県	栃木県、福島県
鶏卵	－	千葉県	セロリ	長野県	長野県
にんじん	千葉県、青森県	北海道	じゃがいも	千葉県	北海道
ほうれんそう	－	千葉県	なす	千葉県、埼玉県、栃木県	－
にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県	ズッキーニ	群馬県	－
こまつな	千葉市	千葉市	ごぼう	－	青森県
ピーマン	千葉県、茨城県、岩手県、高知県、宮崎県	茨城県、青森県	さつまいも	－	千葉県
はくさい	長野県	茨城県、群馬県、長野県	チンゲンサイ	－	茨城県
きゅうり	千葉県、福島県	－	メロン	千葉県、山形県	－
かぶ	－	千葉県	みかん	－	和歌山県、愛媛県、熊本県、宮崎県
			りんご	－	青森県、秋田県
			かき	－	和歌山県、愛媛県、奈良県、新潟県

10月26日（月）は、中学校給食費の第4期振替日です（8月・9月分）。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）