

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

— Bコース —

日	曜	献立名	主 な 材 料 名					栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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		
			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
1	木	滋賀県の郷土料理「しよいめし」							790 26.4 29.5 2.6
		しよいめし	鶏肉 油揚げ	いわし粉	にんじん	ごぼう 干しいたけ	こんにゃく 砂糖 米 玄米		
		牛乳		牛乳					
		かつおコロッケ	かつお かつお節			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ	
		わかめのあえ物		わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
2	金	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		825 36.3 27.6 3.2
		厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		りんごジャム				りんご	水あめ 砂糖		
		牛乳		牛乳					
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
5	月	野菜たっぷりトマト煮込み	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 大豆		にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが しめじ	砂糖 じゃがいも	油	807 28.7 23.5 2.1
		キャベツの手作りドレッシングあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油 ごま	
		ごはん					米		
		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					
6	火	かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	863 34.9 25.0 3.1
		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		
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		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	
7	水	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	こんにゃく もち	油	806 34.0 20.4 2.3
		りんご				りんご			
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	豚肉 かんばち 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	
8	木	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		795 37.4 24.1 3.2
		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					
		あじフライのごまソースかけ	あじ				パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	
15	木	里芋のそぼろあん	豚肉 大豆		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん 干しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖 さといも でん粉		795 30.0 27.4 2.1
		こまつなとツナの塩昆布いため	まぐろ	こんぶ	にんじん こまつな	とうもろこし もやし		油 ごま油	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	油	
16	金	春雨のみそスープ	鶏肉 大豆		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ めんま ねぎ	はるさめ	油 ごま ごま油	791 27.5 25.9 2.9
		デジブルコギ	豚肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		焼きししゃも（２尾）		牛乳 ししゃも					
19	月	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	850 30.4 30.4 3.4
		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	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		厚焼き卵	卵				砂糖		
20	火	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 干しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖		808 36.9 30.4 3.4
		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					
		肉団子の甘酢あんかけ（２個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
21	水	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	808 36.9 30.4 3.4
		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	
		薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		たらのポーションフライ	たら				パン粉 小麦粉	油	
		タルタルソース						タルタルソース	
21	水	牛乳		牛乳					808 36.9 30.4 3.4
		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	
		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	
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					

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 牛乳		牛乳			米		805 27.7 29.9 2.2
		キャベツ入りメンチカツ	豚肉		キャベツ たまねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油		
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも	油		
		香味あえ		にんじん	もやし だいこん とうもろこし		塩ドレッシング ごま		
23	金	リクエスト給食「グラタン」							791 30.5 26.5 2.8
		コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		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	
		豆乳カレースープ	豚肉 大豆 いんげん豆 豆乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	油		
		ぶどうゼリーポンチ			ぶどう果汁 黄桃缶 りんご缶 ナタデココ	砂糖			
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		798 28.0 27.3 2.7
		あじのみそ揚げ玉フライ	あじ				砂糖 パン粉 小麦粉	油	
		しょうが入り鶏ごぼう汁	鶏肉 生揚げ	にんじん	ごぼう しょうが ねぎ	こんにゃく さつまいも	油		
		ごまあえ		にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま油 ごま		
27	火	市民の日特別メニュー							787 39.6 17.0 2.3
		ごはん					米		
		ガーリックライスの具	豚肉 大豆		にんじん	にんにく たまねぎ れんこん えだまめ		ごま	
		牛乳		牛乳					
		さけのきのこソースがけ	さけ		しめじ えのきたけ	でん粉	油		
		もずく卵スープ	卵	もずく	にんじん こまつな	だいこん	もち でん粉	ごま油	
28	水	ちはなちゃんゼリー		にんじん	レモン果汁	砂糖			
		秋の味覚を味わう料理							820 30.7 28.4 2.6
		秋の香りごはん	豚肉 油揚げ 大豆		にんじん	しめじ えだまめ	さつまいも 砂糖 米 玄米	油 ごま	
		牛乳		牛乳					
		野菜コロッケ		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン		
きのこ鶏肉の黒酢いため	鶏肉	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油				
29	木	さつまいも入り小魚		かたくちいわし			さつまいも 水あめ 砂糖	油	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	しらたき 砂糖			
30	金	切干大根のピリ辛あえ		にんじん	切干しだいこん もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
		麦ごはん ポークカレー	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	
		牛乳		牛乳					
		ツナオムレツ	卵 まぐろ		たまねぎ	砂糖	油 マヨネーズ		
		ひじきのカラフルあえ		ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	ごま油 ごま	

・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、ちはなちゃんゼリーは学配です。
・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
	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		千葉県、茨城県	千葉県、山形県、青森県
パン（小麦粉）			キャベツ	茨城県、群馬県	群馬県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	佐賀県	北海道
豚肉	千葉県、青森県、岩手県、広島県	青森県	もやし	栃木県	栃木県、福島県
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	セロリ	長野県	長野県
鶏卵	－	千葉県	じゃがいも	千葉県	北海道
にんじん	千葉県、青森県	北海道	なす	千葉県、埼玉県、栃木県	－
ほうれんそう	－	千葉県	ズッキーニ	群馬県	－
にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県	ごぼう	－	青森県
こまつな	千葉市	千葉市	さつまいも	－	千葉県
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	チンゲンサイ	－	茨城県
はくさい	長野県	茨城県、群馬県、長野県	メロン	千葉県、山形県	－
きゅうり	千葉県、福島県	－	みかん	－	和歌山県、愛媛県、熊本県、宮崎県
かぶ	－	千葉県	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）