

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8年10月分

—Aコース—

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	
1	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ 米粉のパンプキンシチュー ひじきのドレッシングあえ	豚肉 鶏肉 鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ひじき		たまねぎ えのきたけ たまねぎ エリンギ こまつな にんじん	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉	マーガリン 油 油 バター 塩ドレッシング ごま	847 35.1 33.3 3.3
2	金	カレーピラフ 牛乳 ほっけのフライ じゃがいものソテー ヨーグルト	鶏肉 大豆 レンズ豆 ほっけ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだまめ たまねぎ	米 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 油 油	791 33.8 23.5 2.7
5	月	ごはん 牛乳 しゅうまい（2個） 野菜たっぷり中華スープ もやしのそぼろいため	豚肉 豚肉 生揚げ 鶏肉 大豆	牛乳		たまねぎ しょうが しょうが だいこん たまねぎ キャベツ 干ししいたけ ねぎ しょうが もやし	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま 油	808 36.2 25.4 2.5
6	火	麦ごはん 牛乳 ツナオムレツ ポークカレー ひじきのマリネ	卵 まぐろ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ 油 油	801 28.6 21.1 2.7
7	水	コッペパン 牛乳 肉団子のケチャップだれ（2個） ポトフ こまつなとコーンのソテー ミルククリーム	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 全粉乳	トマト にんじん ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ にんにく だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 油 油	マーガリン 油 油 油 油	809 30.3 31.7 3.2
8	木	ごはん 牛乳 かつおのメンチカツ 鶏すき煮 かき	かつお 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉	たまねぎ しょうが たまねぎ ねぎ はくさい しめじ かき	パン粉 小麦粉 砂糖 焼きふ 砂糖	油 油	807 30.9 24.3 1.8
15	木	コッペパン 牛乳 野菜かき揚げ 煮込みうどん 大豆のしぐれ煮		脱脂粉乳 牛乳 いわし粉	にんじん しゅんぎく にんじん だいこん葉 にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい だいこん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが しょうが	小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉 砂糖 うどん こんにゃく 砂糖	マーガリン 油 油 油	808 34.5 29.1 3.0
16	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いものこ汁 ごまあえ	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉 こまつな にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉 さといも じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	790 30.5 22.6 2.7
19	月	秋の味覚を味わう料理							801 35.9 24.0 2.5
		秋の香りごはん 牛乳 さけのフライ さといもの肉みそいため 洋なしゼリー	鶏肉 さけ 豚肉 大豆 生揚げ	こんぶ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん にんじん	ごぼう まいたけ えのきたけ しょうが たまねぎ 西洋なし	米 玄米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 さといも 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 ごま ごま油	
20	火	ごはん 牛乳 春巻き 大豆もやしのみそスープ 杏仁ポンチ	豚肉 豚肉 大豆 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん にんじん だいこん葉	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし だいずもやし もも ぶどう果汁	小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖 はるさめ 砂糖	油 油 ごま油 ごま	
21	水	ごはん 牛乳 焼きししゃも（2尾） 肉じゃが 和風あえ ぶどうグミ		牛乳 ししゃも のり ゼラチン		しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ えだまめ もやし ぶどう果汁	米 しらたき 砂糖 じゃがいも 砂糖 水あめ 砂糖	油 油 油	
22	木	テーブルロール 牛乳 野菜コロッケ ミネストローネ 野菜のソテー		脱脂粉乳 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく セロリ たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし エリンギ	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油 油 油	823 30.5 32.7 3.3
23	金	ごはん 牛乳 チキンチーズ焼き 白いんげん豆のカレースープ アーモンドあえ	鶏肉 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ピーマン パセリ にんじん こまつな にんじん	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ もやし	米 パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉	油 油 アーモンド イタリアンドレッシング	803 29.0 25.9 2.6

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
26	月	ごはん					米		839 35.8 26.2 2.7
		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	
		さつま汁	鶏肉	いわし粉	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	こんにやく さつまいも 砂糖	油	
		ピリ辛肉そぼろ	豚肉 大豆			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	油 ごま油 ごま	
27	火	麦ごはん					米 麦		804 31.2 19.8 2.4
		牛乳		牛乳					
		スペイン風オムレツ	卵 ハム		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
		ポークストロガノフ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ しょうが	砂糖 じゃがいも	油	
		コーンのソテー	鶏肉		にんじん こまつな	とうもろこし エリンギ		油	
28	水	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	825 35.7 26.0 3.1
		牛乳		牛乳					
		えびかつ	えび たら			たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉	油	
		チリコンカン	豚肉 大豆 レンズ豆	にんじん ピーマン トマト	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし	砂糖 じゃがいも 米粉	油		
		みかん				みかん			
29	木	市民の日特別メニュー							791 39.6 17.4 2.3
		ごはん		牛乳				米	
		牛乳							
		さけのきのこソースかけ	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	
		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		油 ごま	
		ちはなちゃんゼリー			にんじん	レモン果汁	砂糖		
30	金	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	851 35.3 33.7 3.3
		牛乳		牛乳					
		鶏の塩唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 米粉	油	
		クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油 バター	
		ごまドレッシングあえ		わかめ	こまつな にんじん	もやし とうもろこし		ごまドレッシング ごま	
		りんごジャム				りんご	水あめ 砂糖		

・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、洋なしゼリー、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	812
たんぱく質(g)	13～20%	33.0(16.2%)
脂質(g)	20～30%	25.6(28.4%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

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	ねぎ	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）