

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

— B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	カレーピラフ	鶏肉 大豆 レンズ豆		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし えだまめ	米 玄米 砂糖	油	791
		牛乳		牛乳					33.8
		ほっけのフライ	ほっけ				パン粉 小麦粉	油	23.5
		じゃがいものソテー	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	2.7
2	金	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	847
		牛乳		牛乳					35.1
		ハンバーグのきのこソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ えのきたけ	でん粉 砂糖	油	33.3
5	月	米粉のパンプキンシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉	油 バター	3.3
		ひじきのドレッシングあえ		ひじき	こまつな にんじん	もやし えだまめ とうもろこし		塩ドレッシング ごま	
		ごはん		牛乳			米		809
		牛乳							25.4
6	火	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖	油	23.3
		大豆もやしのみそスープ	豚肉 大豆 豆腐		にんじん だいこん葉	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし だいずもやし もやし	はるさめ	油 ごま油 ごま	2.1
		杏仁ポンチ	豆乳			もも ぶどう果汁	砂糖		
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	809
7	水	牛乳		牛乳					30.3
		肉団子のケチャップだれ（2個）	鶏肉		トマト	たまねぎ	パン粉 砂糖	油	31.7
		ポトフ	豚肉 ウインナー 白いんげん豆		にんじん ブロッコリー	にんにく だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	3.2
		こまつなとコーンのソテー	ベーコン		にんじん こまつな	とうもろこし エリンギ		油	
8	木	ミルククリーム		全粉乳			砂糖	油	
		麦ごはん		牛乳			米 麦		801
		牛乳							28.6
		ツナオムレツ	卵 まぐろ			たまねぎ	砂糖	油 マヨネーズ	21.1
15	木	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆		にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油	2.7
		ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	もやし	砂糖	油	
		ごはん		牛乳			米		808
		牛乳							36.2
16	金	しゅうまい（2個）	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		25.4
		野菜たっぷり中華スープ	豚肉 生揚げ		にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ 干ししいたけ ねぎ		油 ごま油 ごま	2.5
		もやしのそぼろいため	鶏肉 大豆		だいこん葉	しょうが もやし	でん粉	油	
19	月	ごはん		牛乳			米		807
		牛乳							30.9
		かつおのメンチカツ	かつお		にんじん	たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	油	24.3
		鶏すき煮	鶏肉 凍り豆腐		だいこん葉	たまねぎ ねぎ はくさい しめじ	焼きふ 砂糖	油	1.8
20	火	かき				かき			
		秋の味覚を味わう料理							
		秋の香りごはん	鶏肉	こんぶ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん	ごぼう まいたけ えのきたけ	米 玄米 さつまいも 砂糖	油	801
		牛乳							35.9
21	水	さけのフライ	さけ		にんじん	しょうが たまねぎ	パン粉 小麦粉 さといも 砂糖 でん粉	油	24.0
		さといもの肉みそいため	豚肉 大豆 生揚げ			西洋なし	砂糖	油 ごま ごま油	2.5
		洋なしゼリー							
22	木	ごはん		牛乳			米		790
		牛乳							30.5
		さばのみそ煮	さば		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	砂糖 でん粉 さといも じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	22.6
		いものこ汁	鶏肉 豆腐	いわし粉	だいこん葉 こまつな にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油	2.7
23	金	ごまあえ							
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	808
		牛乳		牛乳					34.5
		野菜かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	29.1
24	金	煮込みうどん	鶏肉	いわし粉	にんじん だいこん葉	はくさい だいこん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 うどん	油	3.0
		大豆のしぐれ煮	豚肉 大豆		にんじん	しょうが	こんにゃく 砂糖	油	
		ごはん		牛乳			米		839
		牛乳		あおさ					35.8
25	土	かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ			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	小麦粉 でん粉	油	26.2
		さつま汁	鶏肉	いわし粉	にんじん こまつな		こんにゃく さつまいも 砂糖	油	2.7
		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	
26	日	ごはん		牛乳			米		801
		牛乳		ししゃも					34.8
		焼きししゃも（2尾）							20.9
		肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ えだまめ	しらたき 砂糖 じゃがいも	油	2.3
27	月	和風あえ		のり	こまつな にんじん	もやし	砂糖	油	
		ぶどうグミ	ゼラチン			ぶどう果汁	水あめ 砂糖		
		テーブルロール		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	823
		牛乳		牛乳					30.5
28	火	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	マーガリン 油	32.7
		ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ しょうが	砂糖 じゃがいも	油	3.3
		野菜のソテー	ウインナー		ピーマン	たまねぎ とうもろこし エリンギ		油	

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		牛乳			米		803 29.0 25.9 2.6	
		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		
		白いんげん豆のカレースープ	鶏肉 豚肉		にんにく セロリ たまねぎ エリンギ	じゃがいも でん粉	油			
		アーモンドあえ	白いんげん豆		こまつな にんじん	キャバツ もやし		アーモンド イタリアンドレッシング		
27	火	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 にんにく たまねぎ エリンギ	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	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				
28	水	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	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				
29	木	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					
30	金	麦ごはん		牛乳			米 麦		804 31.2 19.8 2.4	
		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		にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	砂糖 じゃがいも	油		
		コーンのソテー	白いんげん豆 鶏肉	パセリ	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし エリンギ		油		
・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
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）