学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和８年１１月分　　―Ａコース―

千葉市大宮
学校給食センター
☎３０５－１３５５

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	
2	月	ごはん					米		824 33.5 28.7 2.5
		牛乳		牛乳					
		厚焼き卵	卵				砂糖	油	
		生揚げのカレー煮	豚肉 生揚げ	いわし粉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく 砂糖	油	
		こまつなの肉みそいため	鶏肉 大豆		こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	砂糖	ごま油	
4	水	**千葉市でとれる野菜を知ろう-キャベツ-**							843 35.6 28.4 2.8
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		ししゃもの青のりフライ（２尾）		ししゃも あおさ			パン粉 でん粉 小麦粉	油	
		マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		キャベツのスタミナナムル			こまつな にんじん	キャベツ だいずもやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
5	木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	838 39.1 33.0 3.5
		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	
		ポトフ	豚肉 ベーコン 鶏肉		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	じゃがいも でん粉	油	
		にんじんと卵のいため物	鶏肉 卵		にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ		油	
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		
6	金	麦ごはん					米 麦		795 29.1 19.8 2.7
		牛乳		牛乳					
		肉団子の甘酢あん（２個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
		キムチスープ	豚肉		にんじん にら	たまねぎ だいこん えのきたけ はくさいキムチ ねぎ	韓国もち	ごま油	
		わかめのあえ物		わかめ	にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
		アーモンド入り小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
9	月	ごはん					米		816 34.7 24.2 2.8
		牛乳		牛乳					
		つくねのねぎソースかけ	鶏肉			たまねぎ ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖		
		大根のみそ煮	豚肉 大豆 生揚げ	いわし粉	にんじん	しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	
		ひじきの手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ ひじき			砂糖	ごま油 ごま	
10	火	**地産地消にちなんだ献立**							804 33.0 24.1 2.2
		麦ごはん					米 麦		
		牛乳		牛乳					
		いわしのごまフライ	いわし				パン粉 小麦粉	ごま 油	
		肉じゃが	豚肉 生揚げ 凍り豆腐	いわし粉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	油	
		こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし しめじ			
		焼きのり		のり					
11	水	**北海道の郷土料理「どさんこ汁」**							821 36.1 25.0 3.1
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグのおろしソースかけ	鶏肉 豚肉			たまねぎ にんにく しょうが だいこん	砂糖		
		どさんこ汁	さけ	いわし粉	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん とうもろこし ねぎ	じゃがいも	油 バター	
		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	
12	木	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ	米 玄米 こんにゃく 砂糖	油	794 33.8 32.1 2.9
		牛乳		牛乳					
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でん粉	油	
		ごまみそあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖	ごま	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
13	金	背割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	817 32.5 30.9 3.3
		牛乳		牛乳					
		ウインナーのチリソースかけ	ウインナー				砂糖		
		米粉マカロニのスープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 米粉マカロニ でん粉	油	
		みかん				みかん			
16	月	じゃこと昆布のごはん	鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん だいこん葉	干ししいたけ かんぴょう	米 もち米 砂糖	ごま油 ごま	780 32.6 26.5 2.5
		牛乳		牛乳					
		メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	
		こんにゃくのピリ辛いため	豚肉			えのきたけ	こんにゃく 砂糖	ごま油	
		フルーツミックスゼリー				りんご果汁 ぶどう果汁 パインアップル果汁 もも果汁	砂糖		
17	火	ライス					米		841 39.6 26.9 2.7
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル			オリーブ油	
		米粉のキャロットシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	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	
		こまつな入りタコライス	豚肉 大豆		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし		油	
18	水	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	831 28.7 33.2 3.2
		牛乳		牛乳					
		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	
		ちゃんこうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	いわし粉	にんじん	だいこん えのきたけ はくさい たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	さといも 砂糖 うどん	油	
		くきわかめのあえ物		くきわかめ	にんじん	もやし えだまめ とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	
		りんごジャム				りんご	水あめ 砂糖		

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	
19	木	ごはん					米		823 28.0 25.2 2.7
		牛乳		牛乳					
		ほうれん草オムレツ	卵		ほうれんそう		砂糖	油	
		ミートボールカレー	豚肉 白いんげん豆 鶏肉		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも でん粉	油	
		キャベツのペペロンチーノ	ベーコン		にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし エリンギ		オリーブ油	
20	金	テーブルロール		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	821 27.8 31.3 3.2
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	マーガリン 油	
		ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト こまつな	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ しょうが	じゃがいも マカロニ 砂糖	油	
		ひじきのカラフルあえ		ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし えだまめ しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
24	火	ごはん					米		809 30.6 25.4 2.6
		牛乳		牛乳					
		こあじの南蛮たれかけ（２尾）		小あじ		ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	
		卵とわかめのスープ	豚肉 卵	わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ とうもろこし たけのこ きくらげ キャベツ	韓国もち でん粉	ごま油	
		豆もやしのあえ物			にんじん	だいずもやし もやし 切干しだいこん ねぎ しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
		アーモンド						アーモンド	
25	水	**千葉市でとれる野菜を知ろう-こまつな-**							793 32.5 23.6 2.4
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		チヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油	
		生揚げのキムチ煮	鶏肉 生揚げ うずら卵		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい もやし はくさいキムチ ねぎ		油	
		こまつなのチャプチェ	豚肉		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	砂糖 はるさめ	油 ごま油	
26	木	麦ごはん					米 麦		790 32.5 24.2 3.0
		牛乳		牛乳					
		いわしのかば焼き	いわし				でん粉 砂糖	油	
		ごま豚汁	豚肉 生揚げ	いわし粉	にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ ねぎ	じゃがいも	油 ごま ごま油	
		しょうがあえ		わかめ	にんじん	もやし だいこん しょうが			
27	金	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	831 38.1 28.7 3.3
		牛乳		牛乳					
		チキンオムレツ	卵 鶏肉				砂糖	油	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	砂糖 じゃがいも	油	
		こまつなのソテー	ウインナー		にんじん こまつな	とうもろこし		油	
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ 砂糖		
30	月	ごはん					米		835 28.6 23.8 2.3
		牛乳		牛乳					
		ポテトコロッケのソースかけ		脱脂粉乳		たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
		すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	しらたき 砂糖 じゃがいも	油	
		りんご				りんご			

・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、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。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	816
たんぱく質(g)	13～20%	33.0(16.2%)
脂質(g)	20～30%	27.1(29.9%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

種　類	産　地		種　類	産　地	
	９月（実施）	１１月（予定）		９月（実施）	１１月（予定）
米	千葉県	千葉市	だいこん	北海道、青森県	千葉市、千葉県、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	北海道、青森県、秋田県、山形県	千葉県、青森県、茨城県
			キャベツ	群馬県	千葉市、千葉県、茨城県、愛知県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道	北海道
豚肉	千葉県、青森県、岩手県	青森県	もやし	栃木県	栃木県
			大豆もやし	栃木県	福島県、栃木県
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	セロリ	長野県	長野県、愛知県
鶏卵	ー	千葉県	きゅうり	千葉県、福島県	ー
にんじん	北海道	千葉市、千葉県、北海道	じゃがいも	北海道	北海道
ほうれんそう	ー	千葉市、千葉県	なす	千葉県、山梨県、栃木県、埼玉県	ー
にら	千葉県、山形県、栃木県、茨城県	千葉県、茨城県、栃木県	ごぼう	青森県	ー
こまつな	茨城県	千葉市、千葉県	さつまいも	ー	千葉県
ピーマン	茨城県	千葉県、茨城県、高知県、宮崎県	みかん	ー	熊本県、愛媛県、和歌山県
はくさい	長野県、北海道	長野県、茨城県	りんご	ー	長野県、秋田県、青森県、福島県
チンゲンサイ	茨城県	ー	梨	福島県	ー

１１月２５日（水）は、中学校給食費等の第５期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、１２月１５日（火）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）