

学 校 給 食 献 立 予 定 表

千葉県こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和8年11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
2 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		812 29.8 25.0 2.1
		棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油	
		生揚げの中華煮	鶏肉 なんと うずら卵 生揚げ		にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ エリンギ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		りんご				りんご			
4 水		ごはん 牛乳		牛乳			米		851 31.1 30.8 2.4
		ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	でん粉	油	
		すいとんみそ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん えのきたけ	すいとん こんにゃく さといも	油	
		海そうのあえ物		めかぶ 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 ごま油	
		千葉県市でとれる野菜を知ろうーキャベツー							803 32.4 22.0 2.6
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		鶏つくねのねぎソースかけ	鶏肉			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	パン粉 砂糖 でん粉	ごま油	
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	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	
6 金		リクエスト給食「コーンスープ」「ポンチ」							859 29.0 29.4 3.4
		薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		えびかつ	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	
		タルタルソース						タルタルソース	
		牛乳		牛乳					
		コーンスープ	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	油	
		みかんゼリーポンチ	豆乳	寒天		黄桃缶 りんご缶 みかん果汁 りんご果汁 もも果汁 ぶどう果汁 ナタデココ	砂糖		
9 月		新潟県の郷土料理「のっぺい汁」							783 33.5 25.2 2.6
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		さばのみそ煮	さば				砂糖 でん粉		
		のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといも でん粉	油	
		わかめともやしのあえ物		わかめ	にんじん こまつな	もやし とうもろこし		塩ドレッシング ごま	
10 火		ごはん					米		844 34.7 28.4 3.0
		豚肉のしょうがいため丼の具	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが	砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		ちくわの磯香天ぷら（2個） こんぶのいり煮	ちくわ 鶏肉	あおさ こんぶ			小麦粉 でん粉 しらたき 砂糖	油 ごま	
11 水		リクエスト給食「ハンバーグ」「ABCスープ」							803 33.7 31.5 3.2
		さつまいもパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 さつまいも	マーガリン	
		ハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	
		小袋トマトケチャップ							
		牛乳		牛乳					
		ABCスープ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ	油	
		野菜のイタリアンドレッシングあえ			ピーマン	キャベツ もやし えだまめ		イタリアンドレッシング	
12 木		ごはん					米		832 38.7 24.9 2.3
		にんじんとたまごのそぼろ	鶏肉 卵		にんじん	しょうが	砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		小あじの唐揚げ（2尾） 生揚げのみそ煮		小あじ		たまねぎ はくさい えだまめ しょうが	でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	
13 金		リクエスト給食「きな粉揚げパン」「はちみつレモンゼリー」							805 26.3 30.7 2.9
		きな粉揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン 油	
		牛乳		牛乳					
		ミートボールのトマト煮	鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく	砂糖 米粉マカロニ	油	
		じゃがピー豚バラ	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	じゃがいも	油	
		はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ 水あめ		
16 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		816 33.7 21.7 2.4
		たらのチリソースかけ	たら			にんにく しょうが ねぎ しょうが たけのこ えのきたけ	でん粉 砂糖	油 ごま油	
		トック入りわかめスープ	鶏肉 豆腐 なんと	わかめ	にんじん こまつな	きくらげ はくさい ねぎ	韓国もち	ごま油 ごま	
		スタミナにんじん	豚肉		にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ にんにく りんご缶	ビーフン 砂糖 水あめ	ごま油	
17 火		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	796 32.8 29.9 3.4
		チョコクリーム					砂糖 水あめ 小麦粉		
		牛乳		牛乳					
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	パセリ ピーマン		パン粉 砂糖	油	
		野菜のスープ煮	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも	油	
		オニオンドレッシングあえ			こまつな にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ にんにく	砂糖	オリーブ油	

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	
18	水	千葉県でとれる野菜を知らうーこまつなー							788 32.2 28.8 3.0
		キムチチャーハン	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ はくさいキムチ ねぎ	米 玄米	ごま油	
		牛乳 ししゃものごまフライ（2尾）		牛乳 ししゃも			パン粉	ごま 油	
		こまつなのチャプチェ	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ しょうが	はるさめ 砂糖	油 ごま油	
19	木	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		793 31.7 30.0 3.3
		テーブルロール		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		牛乳 ほうれんそうオムレツ	卵		ほうれんそう		砂糖	油	
		ツナときのこのスパゲッティ	ウインナー まぐろ		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ にんにく	スパゲッティ	油	
20	金	ひじきと枝豆のマリネ		ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	油 ごま	786 28.0 25.8 1.9
		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	
		すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐		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	油	
24	火	切干大根のピリ辛あえ			こまつな にんじん	切干しだいこん とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	809 31.8 25.8 2.6
		地産地消にちなんだ献立							
		ごはん					米		
		焼きのり 牛乳		のり 牛乳					
25	水	いわしの甘辛揚げ	いわし			しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	油	805 26.4 19.6 2.3
		さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	油	
		ちば野菜のごまあえ			にんじん こまつな	だいこん キャベツ	砂糖	ごま	
		麦ごはん チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	油	
26	木	牛乳 ミートボールのカラフルいため みかん	鶏肉 豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく みかん	砂糖 でん粉	油	811 28.5 32.5 2.7
		沖縄県の郷土料理「ししじゅうしい」							
		ししじゅうしい	豚肉 大豆 油揚げ	こんぶ 牛乳	にんじん	しょうが	米 玄米	油	
		牛乳 ポテトコロッケのソースかけ キャベツのごまみそあえ 小袋アーモンド			こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油 アーモンド	
27	金	アメリカの料理を味わう「スラッピージョー」							783 37.5 25.8 3.4
		背割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		スラッピージョー	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	
		牛乳 オムレツ		牛乳			砂糖	油	
30	月	クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ とうもろこし はくさい	じゃがいも 米粉	油	807 35.4 21.3 2.0
		麦ごはん					米 麦		
		プルコギ丼の具	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しめじ えのきたけ もやし にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	
		牛乳 肉団子の甘酢あん（2個） きな粉ビーンズ		牛乳					
		鶏肉 大豆 きな粉			たまねぎ	パン粉 砂糖 砂糖	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。
・はちみつレモンゼリー、ヨーグルトは学配です。
・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	810
たんぱく質(g)	13～20%	32.0(15.8%)
脂質(g)	20～30%	26.8(29.8%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

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