学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和８年１１月分　　―Ａコース―

千葉市新港
学校給食センター
☎２４１－１２９１

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		803 30.3 23.7 2.5
		牛乳		牛乳					
		小あじの香味たれかけ（２尾）		小あじ		ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		白玉汁	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん たまねぎ えのきたけ	じゃがいも もち		
		ごまみそあえ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし	こんにゃく 砂糖	ごま	
4	水	**千葉市でとれる野菜を知ろうーこまつなー ☆リクエストメニューの日☆「ぎょうざ」**							799 32.7 24.0 2.4
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		棒ぎょうざ	豚肉			キャベツ にら にんにく しょうが ねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油	
		中華卵スープ	鶏肉 なると 豆腐 卵			だいこん えのきたけ キャベツ	じゃがいも でん粉	ごま油 ごま	
		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	ごま油	
5	木	セルフバーガー コッペパン丸型		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	816 27.4 26.2 3.0
		ポテトコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
		小袋ソース							
		牛乳		牛乳					
		ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ エリンギ	砂糖 でん粉	油	
		☆リクエストメニュー☆				いちご果汁 りんご果汁 みかん果汁 黄桃缶 りんご缶	砂糖		
6	金	**北海道の郷土料理「どさんこ汁」**							810 30.3 24.3 2.2
		麦ごはん					米 麦		
		肉そぼろ	鶏肉	ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	砂糖	ごま	
		牛乳		牛乳					
		かき揚げのつゆかけ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉 砂糖	油	
		どさんこ汁	豚肉 豆腐		にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ もやし とうもろこし しょうが ねぎ	じゃがいも	油 バター	
9	月	ごはん					米		806 26.1 23.8 2.2
		牛乳		牛乳					
		春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖	油	
		肉団子と生揚げの中華煮	鶏肉 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく でん粉	油	
		しょうがあえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが	砂糖		
10	火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	804 33.5 28.2 3.0
		牛乳		牛乳					
		ほうれん草オムレツ	卵		ほうれんそう		砂糖	油	
		カレーうどん	鶏肉		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも うどん		
		野菜のおかかいため	豚肉 かつお節		にんじん こまつな にら	キャベツ えのきたけ	砂糖 こんにゃく でん粉	ごま油	
		ヨーグルトレーズン				干しぶどう	砂糖		
11	水	ごはん					米		803 33.4 23.6 2.1
		牛乳		牛乳					
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	
		すまし汁	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こんにゃく さといも		
		香味あえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
12	木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	813 32.4 30.8 3.2
		大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		豆腐ハンバーグトマトソースかけ	鶏肉 豆腐		にんじん トマト	たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖		
		米粉マカロニのスープ	豚肉 白いんげん豆		にんじん	にんにく セロリ たまねぎ しめじ キャベツ	米粉マカロニ		
		ツナとポテトのソテー	まぐろ		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		
13	金	チャーハン	豚肉 卵 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ ねぎ	米 玄米	油	816 30.2 23.8 2.6
		牛乳		牛乳					
		かつおのメンチカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
		こまつなのピリ辛あえ			にんじん こまつな	だいずもやし にんにく		ごま油 ごま	
		はちみつレモンゼリー				レモン果汁	水あめ はちみつ		
16	月	ごはん					米		821 33.6 27.8 2.1
		牛乳		牛乳					
		鶏つくね	鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖		
		はるさめのごま豆乳汁	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	はるさめ	油 ごま	
		ひじきのしそ煮	鶏肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん しそ さやいんげん	干ししいたけ	砂糖	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	
17	火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	838 41.4 32.4 3.2
		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	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しめじ えだまめ	砂糖 じゃがいも	油	
		マヨたまいため	鶏肉 卵		こまつな	たまねぎ		マヨネーズ	
18	水	**千葉市でとれる野菜を知ろうーキャベツー**							808 31.3 20.1 2.3
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		ヤンニョムフィッシュ	たら			にんにく しょうが	でん粉 砂糖 水あめ	油	
		トック入りわかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ とうもろこし ねぎ	じゃがいも 韓国もち でん粉	油	
		キャベツのスタミナナムル			にんじん こまつな	キャベツ だいずもやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
19	木	**世界の料理　イタリア「ペペロンチーノ」**							820 41.3 28.2 2.8
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のアップルマスタード焼き	鶏肉			りんご缶			
		ペペロンチーノ	豚肉 ベーコン		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	スパゲッティ	オリーブ油	
		シュガービーンズ	大豆				砂糖		
20	金	**地産地消にちなんだ献立**							804 30.3 26.6 2.4
		ごはん					米		
		焼きのり		焼きのり					
		牛乳		牛乳					
		いわしのかば焼き	いわし				でん粉 砂糖	油	
		さつまいものみそ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ	こんにゃく さつまいも		
		野菜のごまあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
24	火	**和食の日**							816 27.9 26.6 2.4
		炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ	こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ えだまめ	米 玄米 こんにゃく 砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		さつまいもの砂糖がらめ					さつまいも 砂糖 水あめ	油 バター	
		肉団子の甘酢いため	鶏肉 豚肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ れんこん	砂糖 でん粉	油	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
25	水	**世界の料理　アメリカ「チリコンカン」「クラムチャウダー」**							845 42.4 32.9 3.4
		セルフサンド コッペパン背割り		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		チリコンカン	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉	油	
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグマスタードソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉		
		クラムチャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ	じゃがいも 米粉	バター	
26	木	**旬の味覚を味わおう「りんご」**							820 28.9 24.7 2.4
		キーマカレー（ごはん）	鶏肉 大豆 ひよこ豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	米 じゃがいも	油	
		牛乳		牛乳					
		卵と野菜のソテー	ベーコン 卵		にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ	でん粉		
		りんご				りんご			
27	金	ごはん					米		816 27.2 24.5 2.2
		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 でん粉 砂糖	油 マーガリン	
		鶏すき焼き	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	
		のりあえ		のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし	砂糖		
30	月	**青森県の郷土料理「せんべい汁」**							788 32.7 21.1 2.7
		麦ごはん					米 麦		
		野菜ふりかけ	卵	あおさ のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	砂糖	ごま	
		牛乳		牛乳					
		さばのみそ煮	さば				砂糖		
		せんべい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	さといも かやきせんべい		
		彩りあえ		ひじき	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖	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。
・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	813
たんぱく質(g)	13～20%	32.3(15.9%)
脂質(g)	20～30%	26.0(28.8%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.6

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			
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
きゅうり	千葉県、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）