

学校給食献立予定表

令和7年10月分

— B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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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			
			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	水	ごはん 牛乳 ハムチーズピカタ ポークストロガノフ コーンドレッシングあえ	卵 ハム 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし たまねぎ えだまめ	米 砂糖 じゃがいも 油 油 コーンドレッシング	795 30.0 23.0 2.7		
2	木	テーブルロール 牛乳 ポテトコロッケ ミネストローネ 野菜のソテー ぶどうグミ		脱脂粉乳 牛乳		たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	813 29.5 31.7 3.1		
3	金	お月見献立 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 だんごとさといもの汁物 のりごまあえ	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 いわし粉 のり	にんじん こまつな にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 さといも じゃがいも 小麦粉	827 28.2 28.1 2.9		
6	月	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら さつま汁 ピリ辛肉そぼろ	かまぼこ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 あおさ 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 ねぎ しょうが にんにく ねぎ	米 小麦粉 でん粉 こんにゃく さつまいも 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖	849 35.7 27.6 2.9		
7	火	麦ごはん 牛乳 春巻き 大豆もやしのみそスープ 杏仁ポンチ		牛乳	にんじん にんじん だいこん葉	キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし だいもやし もやし ぶどう果汁 黄桃缶	米 麦 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 はるさめ 砂糖	813 26.8 23.4 2.2		
8	水	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	赤ピーマン パセリ にんじん	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ こまつな にんじん	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも アーモンド イタリアン ドレッシング	809 31.0 26.0 2.6		
9	木	コッペパン 牛乳 ホキのごまフライ チリコンカン みかん	ホキ 豚肉 大豆 レンズ豆	脱脂粉乳 牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン トマト	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし みかん	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 米粉	842 38.6 27.1 3.4		
16	木	麦ごはん 牛乳 オムレツ ポークカレー ひじきのマリネ	卵 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	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	791 28.5 19.7 2.6		
17	金	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き ポトフ さつまいものマスタードいため ミルククリーム	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 鶏肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 全粉乳	バジル にんじん ブロッコリー だいこん葉 パセリ	にんにく だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも でん粉 さつまいも 砂糖 砂糖	795 38.8 31.4 3.4		
20	月	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	米 パン粉 砂糖 小麦粉 焼きふ 砂糖	803 30.3 24.1 2.0		
21	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 野菜たっぷり中華スープ もやしのそぼろいため	卵 豚肉 生揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな だいこん葉	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ 干しこいたけ ねぎ しょうが もやし	米 砂糖 油 油 ごま油 ごま 油	804 34.0 31.5 2.5		
22	水	厚切り食パン 牛乳 マカロニグラタン 野菜と豆のスープ煮 ごまドレッシングあえ チョコクリーム		脱脂粉乳 牛乳 全粉乳 脱脂粉乳 チーズ	パセリ にんじん パセリ わかめ	たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米 マカロニ パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも 水あめ 砂糖 小麦粉	791 30.3 30.1 3.4		

日 曜	献立名	主な材料名						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		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			
		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		
23 木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん（2個） だまこ汁 大豆のしぐれ煮	鶏肉 鶏肉 生揚げ 豚肉 大豆	牛乳 いわし粉	牛乳 にんじん こまつな にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ 干ししいたけ しょうが	米 パン粉 砂糖 こんにゃく さといも 米 砂糖 砂糖	油 油 油 油	809 34.5 20.7 2.6	
	市民の日特別メニュー					米			
	ごはん 牛乳 さばのガーリック焼き くきわかめと卵のスープ こまつなの中華あえ ちはなちゃんゼリー	さば 豚肉 豆腐 卵	くきわかめ	牛乳 にんじん こまつな にんじん	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ ねぎ 干ししいたけ きくらげ もやし レモン果汁	米 はるさめ でん粉 砂糖 砂糖	油 油 ごま油 ごま	824 36.0 29.2 2.8	
	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 生揚げのキムチ煮 ブルコギ	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ うずら卵 豚肉	牛乳 にんじん だいこん葉 にんじん にら	牛乳 にんじん にら	キャベツ しょうが にんにく しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし ねぎ はくさいキムチ にんにく たまねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油 油 油 ごま油 油 ごま ごま油	820 34.4 27.7 2.6	
27 月	ごはん 牛乳 焼きししゃも（2尾） 肉じゃが ひじきの手作りふりかけ ミニアセロラゼリー	ししゃも 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	牛乳 にんじん さやいんげん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ	米 しらたき 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 油 油 ごま ごま油 ごま	802 34.8 23.7 2.8	
	ごはん 牛乳 えびかつ さつまいもの豆乳汁 にんじんそぼろ	えび たら 豚肉 豆乳 鶏肉	牛乳 いわし粉	牛乳 にんじん こまつな にんじん	たまねぎ だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが えだまめ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 さつまいも こんにゃく 砂糖	油 油 油 ごま	826 32.0 25.0 2.8	
	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	鶏肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム	牛乳 トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ エリンギ	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	855 35.4 34.6 3.3	
	秋の味覚を味わう献立								
31 金	秋の香りごはん 牛乳 さけフライ さといもの肉みそいため ヨーグルト	鶏肉 さけ 豚肉 大豆 生揚げ	こんぶ 牛乳 ヨーグルト 寒天	牛乳 にんじん にんじん	ごぼう しめじ まいたけ えのきたけ しょうが たまねぎ	米 玄米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 さといも でん粉 砂糖	油 油 油 ごま ごま油 油	796 35.0 25.3 2.5	
	・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。 ・ちはなちゃんゼリー、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)	830 814	
							たんぱく質(g)	13~20% 32.8(16.1%)	
							脂質(g)	20~30% 26.8(29.7%)	
							食塩相当量(g)	2.5g未満 2.8	

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	北海道、青森県
パン(小麦粉)	北海道、埼玉県、群馬県、 茨城県、千葉県	北海道、埼玉県、群馬県、 茨城県、千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	青森県、山形県
			キャベツ	青森県、群馬県	群馬県
	千葉県	千葉県	たまねぎ	佐賀県	北海道
豚肉	千葉県、埼玉県、青森県	青森県	もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	千葉県、山梨県、岩手県	千葉県、岩手県	じゃがいも	千葉県、熊本県	北海道
鶏卵	一	千葉県	さつまいも	一	千葉県
にんじん	千葉市、北海道、青森県	北海道	きゅうり	千葉県、福島県	一
ほうれんそう	千葉県、群馬県	一	なす	千葉県、群馬県、埼玉県、栃木県	一
にら	千葉県、山形県、栃木県、茨城県	千葉県	セロリ	長野県	長野県
こまつな	千葉市	千葉市	ごぼう	群馬県、青森県	一
青ピーマン	茨城県	茨城県	メロン	千葉県、山形県	一
はくさい	長野県	千葉県、北海道、長野県、茨城県	りんご	一	青森県、山形県
			かき	一	和歌山県、新潟県

10月27日(月)は、第4期給食費(9月分)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、11月17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)