

学校給食献立予定表

令和7年11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	
			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
4	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		789 26.1 25.5 3.3
		春巻き			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉	油	
		中華たまごスープ	豚肉 なんと 卵	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし たけのこ きくらげ キャベツ しょうが	でん粉	ごま油	
		豆もやしのあえもの			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	
5	水	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	817 32.9 31.1 3.2
		ししゃもの唐揚げ（2尾）		ししゃも			でん粉	油	
		煮込みうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	こんぶ いわし粉	にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ	砂糖 うどん でん粉	油	
		くきわかめの塩ドレッシングあえ		くきわかめ	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	
6	木	あんずジャム				あんず	水あめ 砂糖		868 34.8 31.4 3.3
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		さばのごまみそかけ	さば				砂糖	ごま	
		生揚げのカレー煮	豚肉 うずら卵 生揚げ	いわし粉	にんじん	たまねぎ えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	
7	金	五目さんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう れんこん	しらたき 砂糖	ごま油	825 36.1 23.8 2.6
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		チキンのチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
		ポークストロガノフ	豚肉 白いんげん豆	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも	油		
10	月	野菜とアーモンドのコーンドレッシングあえ		にんじん	たまねぎ	コーンドレッシング アーモンド			792 28.8 20.5 2.7
		ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		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	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	
11	火	わかめのナムル		わかめ	にんじん	キャベツ もやし にんにく レーズン	砂糖 砂糖	ごま油 ごま	840 27.3 26.0 1.9
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ポテトコロッケのソースかけ				たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
		鶏すき煮	鶏肉 凍り豆腐	にんじん	たまねぎ ねぎ はくさい しめじ りんご	焼きふ 砂糖	油		
12	水	りんご							818 36.8 29.6 3.3
		コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖	油	
		豆乳カレースープ	豚肉 大豆 いんげん豆 豆乳	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	油		
13	木	ミートソースペンネ	鶏肉	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ	マカロニ	油	3.3	
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		
		地産地消にちなんだ献立							799 34.7 26.2 3.0
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
いわしのレモン風味揚げ	いわし			レモン果汁	でん粉 砂糖	油			
キャベツたっぷりごま豚汁	豚肉 油揚げ	いわし粉	にんじん	えのきたけ キャベツ ねぎ	さつまいも	ごま油 ごま			
14	金	しょうがあえ			こまつな にんじん	もやし だいこん しょうが	砂糖	ごま油	878 36.5 28.1 2.3
		焼きのり		のり					
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		いかのごまフライ	いか			パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま 油		
17	月	チリコンカン	鶏肉 大豆 レンズ豆	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	砂糖 米粉	油	841 31.6 33.5 2.8	
		ジャーマンポテト	ウインナー	にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油		
		こぎつねごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	こんぶ 牛乳	にんじん	干しいたけ えだまめ	米 玄米 砂糖		油 ごま
		牛乳							
18	火	メンチかつ	豚肉 鶏肉		にんじん	たまねぎ	パン粉 でん粉	油	834 34.7 32.5 3.4
		にんじんしりしり	まぐろ	さやいんげん	しょうが	こんにゃく 砂糖			
		フルーツミックスゼリー			りんご果汁 ぶどう果汁 パイナップル果汁 もも果汁	砂糖			
		コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
18	火	ほうれんそうグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	32.5 3.4
		ミートボールのトマト煮	ベーコン 鶏肉 大豆 豚肉	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	砂糖 米粉マカロニ でん粉	油		
		じゃがいものマスタードいため	ウインナー	さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ		

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	水	千葉市でとれる野菜を知ろう～キャベツ～							806 30.9 25.4 3.1
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でん粉 小麦粉	ごま油 油	
		大根のマーボー煮	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ だいこん	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		キャベツとくさわかめの中華あえ		くさわかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
20	木	背割りコッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	821 32.6 31.0 3.4
		ウインナーのチリソースがけ	ウインナー			たまねぎ	砂糖		
		米粉マカロニのスープ	鶏肉 白いんげん豆 豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも でん粉 米粉マカロニ	油	
		みかん				みかん			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			砂糖	油			
チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油			
春雨のあえもの			にんじん	もやし キャベツ とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま			
25	火	カラフルピラフ	鶏肉		黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし えだまめ	米 玄米	油	861 33.9 37.0 2.6
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
		卵のソテー	豚肉 卵		にんじん こまつな	エリンギ		ごま油 油	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
26	水	千葉市でとれる野菜を知ろう～こまつな～							808 31.3 28.9 2.4
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		さばのカレー焼き	さば			たまねぎ			
		いも団子汁	鶏肉	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ごぼう はくさい ねぎ	こんにゃく じゃがいも 小麦粉	油	
		こまつなと生揚げのそぼろいため	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん こまつな	にんにく たけのこ 干ししいたけ もやし	でん粉	油 ごま ごま油	
27	木	薄切り食パン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	783 33.3 29.2 3.2
		えびかつ	えび たら			たまねぎ	でん粉 小麦粉 パン粉	油	
		クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく 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	
		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	
		28	金	ごはん 牛乳		牛乳			
ししゃもの青のりフライ（2尾）				牛乳 ししゃも あおのり			パン粉 小麦粉	油	
大根と豚肉のみそ煮	豚肉 大豆 生揚げ			いわし粉	にんじん	しょうが だいこん エリンギ ねぎ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	
大根葉の手作りふりかけ	かつお節			ちりめんじゃこ	だいこん葉			ごま油 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。
・フルーツミックスゼリー、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	824
たんぱく質(g)	13～20%	32.7(15.9%)
脂質(g)	20～30%	28.3(30.9%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.9

種 類	産 地		種 類	産 地	
	9 月（実施）	1 1 月（予定）		9 月（実施）	1 1 月（予定）
米	千葉県	千葉市	チンゲンサイ	千葉県	－
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	だいこん	北海道	千葉市、千葉県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、北海道、青森県、山形県	千葉県、山形県、茨城県
豚肉	千葉県、北海道、青森県、岩手県	青森県	きゃべつ	群馬県、岩手県、青森県	千葉市、茨城県、愛知県
鶏肉	千葉県、岩手県、埼玉県、山梨県	岩手県	たまねぎ	北海道、佐賀県	北海道
鶏卵	千葉県	千葉県	もやし	栃木県、福島県	栃木県
にんじん	北海道	千葉市、千葉県、北海道	大豆もやし	栃木県	－
ほうれんそう	千葉県、群馬県	千葉市、千葉県	じゃがいも	北海道	北海道
にら	千葉県、茨城県、栃木県、山形県	千葉県、栃木県、茨城県	さつまいも	千葉県	千葉県、茨城県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	きゅうり	千葉県、群馬県、福島県	群馬県、岡山県
ピーマン	茨城県	茨城県	セロリ	長野県	長野県
はくさい	長野県	茨城県	赤ピーマン	高知県	千葉県、宮城県、高知県
とうがん	茨城県、青森県	－	みかん	－	－
ごぼう	青森県	－	りんご	－	愛媛県
			なし	千葉県、福島県、栃木県	青森県、山形県
					－

1 1 月 2 5 日（火）は、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、1 2 月 1 5 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 2 4 5－5 9 0 9）