

# 学校給食献立予定表

千葉市大宮  
学校給食センター  
☎305-1355

令和5年11月分

## — Bコース —

日曜	献立名	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		栄 養 量				
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1 水	市産産ごまつなを使った献立 ごはん 焼きのり 牛乳 いわしのごまフライ 肉じゃが ごまつなのおひたし	いわし 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ しめじ もやし	米 パン粉 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉	油 ごま	780	33.8	22.9	1.9	
2 木	黒糖パン 牛乳 チキンチーズ焼き ポークビーンズ コーンと小松菜のソテー	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん ごまつな	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく	黒糖パン じゃがいも 砂糖 パン粉	油	823	39.3	27.1	3.4	
6 月	日本の郷土料理を味わう週間 (秋田県) ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ だまこ汁 ごま和え	あじ 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし	米 だまこもち さといも しらたき 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	801	30.3	21.3	2.2	
7 火	日本の郷土料理を味わう週間 (北海道) ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ どさんこ汁 キャベツの香味和え	豚肉 鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん	だいこん もやし ねぎ キャベツ にんにく	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油 ごま バター	798	31.8	25.1	2.9	
8 水	日本の郷土料理を味わう週間 (神奈川県) ごはん 牛乳 チキンみそかつ けんちん汁 五目きんぴら アーモンド小魚	鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 かたくちいわし	にんじん ごまつな	だいこん れんこん しめじ えだまめ	米 砂糖 さといも こんにやく パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま アーモンド	816	31.8	27.6	2.5	
9 木	日本の郷土料理を味わう週間 (福岡県) ごはん 牛乳 さばのカレー焼き だご汁 がめ煮	さば 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 煮干し	にんじん だいこん 葉 さやいんげん	えのきたけ 干しいたけ ねぎ	米 小麦粉 さつまいも さといも 砂糖 こんにやく	油	816	35.0	23.5	2.4	
10 金	日本の郷土料理を味わう週間 (長野県) ごはん 牛乳 山賊焼き 凍り豆腐とキャベツの煮物 キムタク炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 生揚げ 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ えだまめ 干しいたけ ねぎ たくあん漬 しょうが にんにく	米 でん粉 米粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	839	43.3	24.7	3.3	
13 月	世界の料理を味わう週間 (韓国) ごはん 牛乳 しゅうまい (2個) 生揚げのキムチ煮 ブルコギ	豚肉 鶏肉 生揚げ 大豆 うずら卵	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ はくさい ねぎ はくさいキムチ しょうが	米 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油 ごま	885	37.8	30.6	3.3	
14 火	世界の料理を味わう週間 (タイ) セルパガバオライス (ごはん) 牛乳 たらのアーモンドフライ ビーフンスープ	鶏肉 豚肉 大豆 たら	牛乳	にんじん だいこん ほうれんそう 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン パジル	キャベツ とうもろこし にんにく レモン果汁	米 麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 ピーマン	油 ごま油 アーモンド	826	37.1	23.3	2.4	
15 水	世界の料理を味わう週間 (アメリカ) ホットドッグ (コッペパン) ウインナーのチリソースかけ 牛乳 クラムチャウダー フルーツポンチ	ウインナー 鶏肉 あざり	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし みかん缶	エリンギ りんご缶 ナタデココ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも ゼリー	油 バター	820	33.3	30.1	3.0
16 木	世界の料理を味わう週間 (中国) 麻婆丼 (ごはん) 牛乳 ししゃものごまフライ (2尾) 小松菜の中華和え	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし しょうが	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	836	34.6	27.8	3.3	
17 金	世界の料理を味わう週間 (フランス) 食パン チョコクリーム 牛乳 かぼちゃのグラタン ポトフ キャロットラペ	豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パジル かぼちゃ	たまねぎ 干しぶどう	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 チョコクリーム	油 オリーブ油 バター	780	29.8	27.6	2.8	
20 月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 大根とわかめの和え物	さわら 豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま油 ごま	788	35.9	22.2	2.6	
21 火	ごはん 牛乳 棒きょうざ 八宝菜 みかん	豚肉 なるど 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん ごまつな にら	はくさい たまねぎ エリンギ しょうが	米 小麦粉 でん粉	油 ごま油	798	30.7	22.8	2.3	
22 水	吹き寄せごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 豚肉と野菜のおかか炒め ヨーグルト	さば 鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	キャベツ えだまめ ねぎ しょうが	米 もち米 さつまいも こんにやく でん粉 砂糖	油 ごま油 くり	804	32.3	32.2	2.2	
24 金	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛みそ焼き 肉団子と白玉のスープ キャベツとピーマンの炒め物 カレー小魚	鶏肉 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん ごまつな 赤ピーマン	たまねぎ 干しいたけ ねぎ たまねぎ	米 砂糖 もち でん粉 さといも ピーマン	ごま油 ごま	788	38.9	15.4	3.0	
27 月	麦ごはん ツナのしっとりふりかけ 牛乳 ししゃもの唐揚げ (2尾) 豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳 大豆 生揚げ まぐろ	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖	油 ごま油 ごま	846	32.8	30.8	3.4	
28 火	市産産キャベツを使った献立 カレーライス (ごはん) 牛乳 野菜コロッケ キャベツとベーコンのペペロンチーノ	鶏肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし にんにく	キャベツ エリンギ しょうが	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	904	29.9	28.9	2.5
29 水	ごはん 牛乳 さけのごまみそかけ じゃがいも五目煮 切干大根のピリ辛和え アーモンド	さけ 豚肉 うずら卵 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ とうもろこし	切干だいこん もやし	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま アーモンド	825	37.5	23.8	2.5
30 木	産地産地消にちなんだ献立 ひじきと大豆の炊き込みごはん 牛乳 いわしフライのソースかけ 磯香和え 豆乳プリンタルト	いわし 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき のり	にんじん ごまつな さやいんげん	もやし えだまめ	干しいたけ	米 もち米 砂糖 パン粉 小麦粉 豆乳プリンタルト	油 ごま油	825	29.8	34.1	2.2
								平均栄養量	820	34.3 (16.7%)	26.1 (28.6%)	2.7
								基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

- ・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。
- ・豆乳プリンタルト、ヨーグルトは学配です。

種類	産地		種類	産地	
	8・9月 (実施)	11月 (予定)		8・9月 (実施)	11月 (予定)
米	千葉県	千葉市	じゃがいも	北海道	北海道
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	はくさい	長野県	茨城県、長野県
			だいこん	北海道、青森県、群馬県	千葉市、千葉県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	にら	栃木県、茨城県、山形県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県、鹿児島県、岩手県	青森県	キャベツ	群馬県	千葉市、茨城県
			ねぎ	千葉県、青森県、秋田県	青森県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、東京都	千葉県、岩手県、青森県	青ピーマン	茨城県、福島県	茨城県
にんじん	北海道	千葉市、北海道	もやし	栃木県	栃木県
ごまつな	千葉市、千葉県、茨城県	千葉市	なす	千葉県、栃木県、山梨県	—
ほうれんそう	—	千葉市	なし	千葉県、福島県	—
たまねぎ	北海道	栃木県	みかん	千葉県	愛媛県

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



11月27日 (月)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、12月15日 (金)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)