

学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年10月分

—A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
1	水	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	 油 油 油 ごま油 ごま	849 35.7 27.6 2.9
2	木	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	 油 ごま ごま油	827 28.2 28.1 2.9
3	金	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	 鶏肉 白いんげん豆 ウインナー ゼラチン	脱脂粉乳 牛乳	 にんじん トマト パセリ	 たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ ぶどう果汁	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 水あめ 砂糖	マーガリン マーガリン 油 油 油	813 29.5 31.7 3.1
6	月	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
7	火	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	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも でん粉 さつまいも 砂糖 砂糖	マーガリン オリーブ油 油 油 マヨネーズ 油	795 38.8 31.4 3.4
8	水	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	 豚肉 大豆 豆腐 豆乳	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 だいずもやし 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	 油 油 ごま油 ごま	813 26.8 23.4 2.2
9	木	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	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ アセロラ果汁	米 しらたき 砂糖 じゃがいも 砂糖	 油 ごま油 ごま	802 34.8 23.7 2.8
16	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 野菜たっぷり中華スープ もやしのそばろいため	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 干ししいたけ ねぎ しょうが もやし	米 砂糖 でん粉	 油 油 ごま油 ごま 油	804 34.0 31.5 2.5
17	金	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	油 油	803 30.3 24.1 2.0
20	月	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	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	809 34.5 20.7 2.6
21	火	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 ひじき	トマト にんじん かぼちゃ パセリ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ エリンギ もやし えだまめ とうもろこし	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
22	水	秋の味覚を味わう献立							
		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	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	796 35.0 25.3 2.5

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	
23	木	ごはん					米		809 31.0 26.0 2.6
		牛乳		牛乳					
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
		白いんげん豆のカレースープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆		にんじん	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ	でん粉 じゃがいも	油	
24	金	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし		アーモンド イタリアン ドレッシング	826 32.0 25.0 2.8
		ごはん		牛乳			米		
		牛乳							
		えびかつ	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	
27	月	さつまいもの豆乳汁	豚肉 豆乳	いわし粉	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	さつまいも	油	791 28.5 19.7 2.6
		にんじんそばろ	鶏肉		にんじん	しょうが えだまめ	こんにゃく 砂糖	油 ごま	
		麦ごはん		牛乳			米 麦		
		牛乳							
28	火	オムレツ	卵				砂糖	油	842 38.6 27.1 3.4
		ポークカレー	豚肉 白いんげん豆		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	じゃがいも	油	
		ひじきのマリネ		ひじき		もやし キャベツ	砂糖	油	
		コッペパン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
29	水	牛乳							824 36.0 29.2 2.8
		ホキのごまフライ	ホキ				パン粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	
		チリコンカン	豚肉 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 じゃがいも 米粉	油	
		みかん				みかん			
30	木	市民の日特別メニュー							820 34.4 27.7 2.6
		ごはん		牛乳			米		
		牛乳							
		さばのガーリック焼き	さば			にんにく たまねぎ		油	
31	金	くきわかめと卵のスープ	豚肉 豆腐 卵	くきわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ 干ししいたけ	はるさめ でん粉	油	791 30.3 30.1 3.4
		こまつなの中華あえ			にんじん こまつな	きくらげ もやし	砂糖	ごま油 ごま	
		ちはなちゃんゼリー			にんじん	レモン果汁	砂糖		
		ごはん		牛乳			米		
32	土	牛乳							820 34.4 27.7 2.6
		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	
		生揚げのキムチ煮	鶏肉 大豆 生揚げ うずら卵		にんじん だいこん葉	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		油 ごま油	
		プルコギ	豚肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	
33	日	厚切り食パン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	791 30.3 30.1 3.4
		牛乳							
		マカロニグラタン		全粉乳 脱脂粉乳 チーズ	パセリ	たまねぎ	マカロニ パン粉 小麦粉	バター 油	
		野菜と豆のスープ煮	豚肉 鶏肉 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	でん粉 じゃがいも	油	
34	月	ごまドレッシングあえ		わかめ	こまつな にんじん	もやし とうもろこし		ごまドレッシング ごま	820 34.4 27.7 2.6
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		
		ごはん		牛乳			米		
		牛乳							

・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。
・ヨーグルト、ちはなちゃんゼリーは学配です。
・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
牛乳	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
			じゃがいも	千葉県、熊本県	北海道
鶏肉	千葉県、山梨県、岩手県	千葉県、岩手県	さつまいも	－	千葉県
鶏卵	－	千葉県	きゅうり	千葉県、福島県	－
にんじん	千葉市、北海道、青森県	北海道	なす	千葉県、群馬県、埼玉県、栃木県	－
ほうれんそう	千葉県、群馬県	－	セロリ	長野県	長野県
にら	千葉県、山形県、栃木県、茨城県	千葉県	ごぼう	群馬県、青森県	－
こまつな	千葉市	千葉市	メロン	千葉県、山形県	－
青ピーマン	茨城県	茨城県	りんご	－	青森県、山形県
はくさい	長野県	千葉県、北海道、長野県、茨城県	かき	－	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）