

# 学校給食献立予定表

令和7年11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 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		
4 火	カラフルピラフ 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 卵のソテー ヨーグルト	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし えだまめ たまねぎ エリンギ	米 玄米 でん粉 砂糖 砂糖	油 油 ごま油 油	861 33.9 37.0 2.6	
5 水	千葉市でとれる野菜を知ろう～こまつな～ ごはん 牛乳 さばのカレー焼き いも団子汁 こまつなと生揚げのそぼろいため	さば 鶏肉	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉 にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ ごぼう はくさい ねぎ にんにく たけのこ 干しこいたけ もやし	米 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 でん粉	808 31.3 28.9 2.4		
6 木	薄切り食パン 牛乳 えびかつ クラムチャウダー ひじきのカラフルあえ	えびたら 鶏肉 ベーコン あさり	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん ひじき	たまねぎ にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし もやし えだまめ しょうが	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 砂糖	マーガリン 油 油 バター ごま油 ごま	783 33.3 29.2 3.2	
7 金	ごはん 牛乳 ししゃもの青のリフライ(2尾) 大根と豚肉のみぞ煮 大根葉の手作りふりかけ	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 いわし粉	にんじん ちりめんじゃこ	にんじん だいこん葉	米 パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖 でん粉	844 37.0 27.2 3.2		
10 月	こぎつねごはん 牛乳 メンチかつ にんじんしりしり フルーツミックスゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 鶏肉 まぐろ	こんぶ 牛乳 にんじん さやいんげん	にんじん にんじん さやいんげん	干しこいたけ えだまめ たまねぎ しょうが りんご果汁 ぶどう果汁 パインアップル果汁 もも果汁	米 玄米 砂糖 パン粉 でん粉 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 ごま 油 油 ごま油 ごま	841 31.6 33.5 2.8	
11 火	コッペパン 牛乳 ほうれんそうグラタン ミートボールのトマト煮 じゃがいものマスタードいため	牛乳 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 大豆 豚肉 ウインナー	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ たまねぎ エリンギ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 マカロニ 小麦粉 砂糖 米粉 マカロニ でん粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン 油 バター 油 油 マヨネーズ	834 34.7 32.5 3.4	
12 水	千葉市でとれる野菜を知ろう～キャベツ～ ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 大根のマー婆一煮 キャベツとくきわかめの中華あえ	豚肉	牛乳	にら にんじん にら くきわかめ	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	米 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	806 30.9 25.4 3.1		
13 木	背割りコッペパン 牛乳 ワインナーのチリソースかけ 米粉マカロニのスープ みかん	ウインナー 鶏肉 白いんげん豆 豚肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ みかん	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉マカロニ	マーガリン 油 油	821 32.6 31.0 3.4	
14 金	ごはん 牛乳 ハムチーズピカタ チキンカレー 春雨のあえもの	卵 ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも はるさめ 砂糖	801 28.4 22.2 2.7		
17 月	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) キムチスープ わかめのナムル ヨーグルトレーズン	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ はくさいキムチ ねぎ キャベツ もやし にんにく レーズン	米 麦 パン粉 砂糖 韓国もち 砂糖 砂糖	792 28.8 20.5 2.7		
18 火	ごはん 牛乳 ポテトコロッケのソースかけ 鶏すき煮 りんご	鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ たまねぎ ねぎ はくさい しめじ りんご	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 焼きふ 砂糖	840 27.3 26.0 1.9		

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		
19	水	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ 豆乳カレースープ ミートソースペンネ チョコクリーム	卵 豚肉 大豆 いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん にんじん トマト	たまねぎ しめじ しょうが にんにく たまねぎ セロリ	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 米粉 マカロニ 水あめ 砂糖 小麦粉	マーガリン 油 油 油 油	818 36.8 29.6 3.3	
		地産地消にちなんだ献立								
		ごはん 牛乳 いわしのレモン風味揚げ キャベツたっぷりごま豚汁 しょうがあえ 焼きのり	いわし 豚肉 油揚げ のり	牛乳 いわし粉 のり	にんじん こまつな にんじん	レモン果汁 えのきたけ キャベツ ねぎ もやし だいこん しょうが	でん粉 砂糖 さつまいも 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	799 34.7 26.2 3.0	
		ごはん 牛乳 いかのごまフライ チリコンカン ジャーマンポテト	いか 鶏肉 大豆 レンズ豆 ワインナー	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 米粉 じゃがいも	ごま 油 油	878 36.5 28.1 2.3	
		麦ごはん 牛乳 春巻き 中華たまごスープ 豆もやしのあえもの		牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ 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 だいじゅもやし もやし 切干しだいこん ねぎ しょうが	はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま	789 26.1 25.5 3.3	
26	水	コッペパン 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) 煮込みうどん くきわかめの塩ドレッシングあえ あんずジャム	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	脱脂粉乳 牛乳 ししゃも こんぶ いわし粉 くきわかめ	にんじん にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ もやし えだまめ とうもろこし あんず	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 うどん でん粉 水あめ 砂糖	マーガリン 油 油 塩ドレッシング ごま	817 32.9 31.1 3.2	
		ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ 生揚げのカレー煮 五目きんぴら								
		さば 豚肉 うずら卵 生揚げ さつま揚げ		牛乳 いわし粉	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう れんこん	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 しらたき 砂糖	ごま 油 ごま油	868 34.8 31.4 3.3	
		ごはん 牛乳 チキンのチーズ焼き ポークストロガノフ 野菜とアーモンドのコーンドレッシングあえ	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 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	パン粉 砂糖 じゃがいも コーンドレッシング アーモンド	油 油 コーンドレッシング アーモンド	825 36.1 23.8 2.6	
		・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、フルーツミックスゼリーは学配です。 ・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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	824 32.7(15.9%) 28.3(30.9%) 2.9	

種類	产地		種類	产地	
	9月(実施)	11月(予定)		9月(実施)	11月(予定)
米	千葉県	千葉市	チングンサイ	千葉県	一
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
			ねぎ	千葉県、北海道、青森県、山形県	千葉県、山形県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	きゃべつ	群馬県、岩手県、青森県	千葉市、茨城県、愛知県
豚肉	千葉県、北海道、青森県、岩手県	青森県	たまねぎ	北海道、佐賀県	北海道
鶏肉	千葉県、岩手県、埼玉県、山梨県	岩手県	もやし	栃木県、福島県	栃木県
鶏卵	千葉県	千葉県	大豆もやし	栃木県	一
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	千葉県、群馬県	千葉市、千葉県	さつまいも	千葉県	千葉県、茨城県
にら	千葉県、茨城県、栃木県、山形県	千葉県、栃木県、茨城県	きゅうり	千葉県、群馬県、福島県	群馬県、岡山県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市	セロリ	長野県	長野県
ピーマン	茨城県	茨城県	赤ピーマン	高知県	千葉県、宮城県、高知県
はくさい	長野県	茨城県	みかん	一	一
とうがん	茨城県、青森県	一	りんご	一	愛媛県
ごぼう	青森県	一	なし	千葉県、福島県、栃木県	青森県、山形県

11月25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、12月15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)