

# 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	
			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	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～							808 31.3 28.9 2.4
		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 豚肉 大豆 生揚げ	 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 干ししいたけ もやし	米  こんにゃく じゃがいも 小麦粉 でん粉	  油 油 ごま ごま油	
		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  ひじき	   にんじん ほうれんそう にんじん	  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	
		ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ（2尾） 大根と豚肉のみそ煮 大根葉の手作りふりかけ	   豚肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳 ししゃも あおのり いわし粉 ちりめんじゃこ	   にんじん だいこん葉	   しょうが だいこん エリンギ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖 でん粉	 油 油 ごま油 ごま	
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  にんじん さやいんげん	干ししいたけ えだまめ  たまねぎ しょうが りんご果汁 ぶどう果汁 パイナップル果汁 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  	841 31.6 33.5 2.8
		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	  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	
		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 揚げぎょうざ 大根のマーボー煮 キャベツとくさわかめの中華あえ	  豚肉 豚肉 大豆 生揚げ	 牛乳   くさわかめ	  にら にんじん にら こまつな にんじん	  キャベツ しょうが にんにく ねぎ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ もやし にんにく	米 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	 ごま油 油 油 ごま油 ごま油 ごま	
13	木	背割りコッペパン 牛乳 ウ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	821 32.6 31.0 3.4
		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	 油 油 ごま油 ごま	
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	 油 ごま油 ごま油 ごま	792 28.8 20.5 2.7
		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	 油 油	840 27.3 26.0 1.9

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	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	818 36.8 29.6 3.3
		牛乳		牛乳					
		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	
		ミートソースパンネ	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	
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		
20	木	地産地消にちなんだ献立							799 34.7 26.2 3.0
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		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	
		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	
		焼きのり		のり					
21	金	ごはん					米		878 36.5 28.1 2.3
		牛乳		牛乳					
		いかのごまフライ	いか				パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま 油	
		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	
		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	
25	火	麦ごはん					米 麦		789 26.1 25.5 3.3
		牛乳		牛乳					
		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 なると 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	
26	水	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	817 32.9 31.1 3.2
		牛乳		牛乳					
		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	
		あんずジャム				あんず	水あめ 砂糖		
27	木	ごはん					米		868 34.8 31.4 3.3
		牛乳		牛乳					
		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	
		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	
28	金	ごはん					米		825 36.1 23.8 2.6
		牛乳		牛乳					
		チキンのチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ にんじん トマト		パン粉 砂糖	油	
		ポークストロガノフ	豚肉 白いんげん豆		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	じゃがいも	油	
		野菜とアーモンドのコーンドレッシングあえ				キャベツ とうもろこし たまねぎ		コーンドレッシング アーモンド	

- ・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)	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）	11月（予定）		9月（実施）	11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	－	青森県、山形県
			なし	千葉県、福島県、栃木県	－

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）