

学校給食献立予定表

千葉県こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和6年10月分

— A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火	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ 生揚げのみそ煮 生姜和え	いわし 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが	キャベツ 切干しだいこん えだまめ	米 こんにやく パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	793	32.0	24.4	2.5
2水	スタミナ丼(ごはん) 牛乳 鶏つくねの甘酢あんかけ こまつなのチャブチェ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たけのこ	ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 しらたき パン粉 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油	821	38.9	22.5	2.6
3木	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 大根のすりななし じゃがいもと豚肉のごまみそ炒め	かまぼこ 豚肉 生揚げ	牛乳 あおき	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	米 小麦粉 さといも じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	814	31.2	26.8	2.7
4金	薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ 豆乳野菜スープ 野菜のイタリアンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	マッシュルーム とうもろこし もやし	食パン でん粉	イタリアンドレッシング	794	36.1	32.2	3.5
7月	秋の香りごはん 牛乳 メンチカツのソースかけ のりごま和え ブチりんごゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ	えだまめ もやし しょうが	米 玄米 砂糖 ゼリー でん粉 パン粉 さつまいも	油 ごま油 ごま	798	27.1	28.9	2.5
8火	麦ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 高野豆腐の五目煮 にんじんと切干大根のピリ辛炒め	あじ 鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	キャベツ えだまめ 切干しだいこん	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 ごま油	797	40.1	19.6	2.3
9水	セルフサンド (コッペパン背割) ウインナーのマスタードソースかけ 牛乳 ボークビーンズ マスカットゼリーポンチ	ウインナー 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ にんにく 黄桃缶	しめじ りんご缶	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	油	864	37.1	33.3	3.5
17木	ごはん 牛乳 ココア牛乳の素 いかにごまフライ 白菜と肉団子の中華スープ 野菜のアーモンド和え	いか 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ もやし	干ししいたけ しょうが キャベツ しめじ	米 ココア牛乳の素 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 はるさめ	油 ごま油 アーモンド ごま	810	28.4	24.8	2.2
18金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 さつまい 豚肉とたまねぎの生姜炒め	卵 豚肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん たまねぎ しょうが	ねぎ キャベツ	米 さつまいも 砂糖 こんにやく	油	814	34.5	28.3	2.8
21月	麦ごはん 牛乳 松風焼き 白玉汁 生揚げの肉みそ炒め	鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	干ししいたけ しょうが だいこん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 麦 パン粉 でん粉 もち 砂糖 こんにやく	油 ごま	798	33.4	19.5	2.4
22火	カレーライス(ごはん) 牛乳 ささみチーズフライ ひじきと枝豆のマリネ	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ とうもろこし	にんにく えだまめ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 米粉	油 ごま	861	33.4	24.0	2.8
23水	●秋の味覚を味わう献立● ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ さといものそばろ煮 かき	さば 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 干ししいたけ えだまめ	たまねぎ だいこん かき	米 砂糖 さといも こんにやく でん粉	油	822	30.3	27.5	1.6
24木	テーブルロール 牛乳 チーズオムレツ スパゲッティナポリタン こまつなときのこのソテー	豚肉 ベーコン ウインナー 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト 青ピーマン こまつな	にんにく エリンギ とうもろこし	たまねぎ しめじ	テーブルロール 砂糖 スパゲッティ	油	831	34.4	28.1	3.5
25金	市民の日特別メニュー ごはん 牛乳 いわしのから揚げねぎソースかけ しょうが入り鶏ごぼう汁 切干大根の磯風味和え ちはなちゃんゼリー	いわし 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし 切干しだいこん	にんにく ごぼう とうもろこし	米 砂糖 でん粉 ゼリー こんにやく さつまいも	油 ごま油 ごま	815	31.2	25.0	2.6
28月	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ 肉豆腐 こまつなとたまごの炒め物	豚肉 卵 ベーコン 焼き豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ	たまねぎ はくさい しめじ	米 砂糖 小麦粉 しらたき でん粉	油	790	31.0	25.9	2.4
29火	キムチチャーハン 牛乳 揚げしゅうまい(2個) 野菜の中華ごま和え はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 青ピーマン こまつな	はくさいキムチ キャベツ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	米 玄米 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	837	32.1	33.8	3.3
30水	厚切り食パン 牛乳 ポテトコロッケ 小袋ソース ミートボールと大豆のトマト煮 みかん	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ みかん	セロリ えだまめ	食パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	854	28.7	30.5	3.2
31木	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2尾) 生揚げのカレー煮 じゃがいもの甘辛炒め	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	はくさい しょうが	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	795	35.9	24.0	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。

・ちはなちゃんゼリー、はちみつレモンゼリーは学配です。

平均栄養量	817	33.1 (16.2%)	26.6 (29.3%)	2.7
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

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	千葉県	こまつな	千葉県	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	青森県、北海道	千葉県、青森県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	にら	茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県
豚肉	千葉県、宮城県、青森県、北海道	青森県	ねぎ	千葉県、茨城県	山形県、青森県
鶏肉	岩手県、宮城県	岩手県	なす	千葉県	—
にんじん	千葉市、千葉県、青森県	北海道	きゅうり	千葉県、福島県	千葉県、群馬県
たまねぎ	佐賀県	茨城県	チンゲンサイ	—	千葉県
じゃがいも	千葉市	北海道	赤ピーマン	千葉県、高知県	千葉県、高知県
はくさい	長野県	茨城県、長野県	ピーマン	茨城県	茨城県
もやし	栃木県、福島県	栃木県	さつまいも	—	千葉県
パセリ	千葉県、長野県	—	ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉県
キャベツ	千葉県、群馬県	茨城県、群馬県	メロン	千葉県、山形県	—
			みかん	—	愛媛県
			かき	—	奈良県、和歌山県、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。



10月25日(金)は、給食費等の第4期(8月・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)