

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)	
2月	麦ごはん 牛乳 チキンチーズ焼き 白いんげん豆のカレースープ 野菜のアーモンド和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	セロリ エリンギ もやし	米 麦 じゃがいも パン粉 でん粉	油 アーモンド イタリアンドレッシング	831	33.7	26.1	2.8
3火	秋の香りごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 生揚げの肉みそ炒め ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 いか 生揚げ	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん	ごぼう またけ しょうが	しめじ えのきたけ たまねぎ	米 もち玄米 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま	812	36.5	26.3	2.6
12木	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 えびかつ さつまいもの豆乳汁	えび たら 豚肉 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	たまねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも こんにゃく	油 ごま	839	32.6	25.3	3.0
13金	セルフサンド(薄切り食パン ハンバーグのきのこソースかけ) 牛乳 米粉のパンキンシチュー ひじきのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん トマト 小まつな かぼちゃ パセリ	しめじ エリンギ もやし	たまねぎ とうもろこし	食パン じゃがいも 米粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	879	36.7	36.2	3.4
16月	ごはん 小松菜のそぼろ炒め 牛乳 あじの中華揚げ煮 たけのこと豚肉のスープ	あじ 豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが はくさい 干しいたけ 切干しいたけ	たけのこ たまねぎ ねぎ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	777	39.4	23.9	2.6
17火	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 鶏すき煮 みかん	鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい みかん	ねぎ しめじ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 焼きふ 砂糖	油	857	28.1	25.5	1.8
18水	市民の日特別メニュー ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き 甘酒のみそ汁 ブロッコリーとれんこんのごま和え ちはなちゃんゼリー	さけ 鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ こまつな ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ れんこん	えのきたけ ねぎ とうもろこし	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	油 バター ごま油 ごま	800	37.5	21.3	2.8
19木	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ もずく汁 切干大根のピリ辛炒め	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん だいこん葉 こまつな しゅんぎく	しょうが えのきたけ 切干しいたけ たまねぎ ごぼう	干しいたけ ねぎ たまねぎ	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	825	26.1	31.4	3.1
20金	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ 野菜のコンドレッシング和え	卵 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	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 コンドレッシング	798	30.1	22.2	2.7
23月	麦ごはん 牛乳 春巻き 野菜とひき肉のみそスープ 杏仁ボンチ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ だいずもやし たけのこ	はくさい とうもろこし みかん缶 キャベツ	米 麦 小麦粉 はるさめ ゼリー	油 ごま油	783	24.8	21.9	2.0
24火	ごはん 牛乳 たらのアーモンドフライ 大根のみそ煮 りんご	たら 鶏肉 ちくわ 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが 干しいたけ	だいこん りんご	米 パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉	油 アーモンド	854	33.1	28.1	2.1
25水	秋の味覚を味わう献立 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いものこ汁 のりごま和え	さば 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん しめじ えのきたけ キャベツ	ごぼう しょうが エリンギ ねぎ もやし 切干しいたけ	米 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	802	31.3	27.3	2.7
26木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 メンチカツ ミネストローネ 小松菜とコーンのソテー	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし	セロリ キャベツ エリンギ	コッペパン パン粉 砂糖 ブルーベリージャム じゃがいも 小麦粉	油 オリーブオイル	808	32.0	31.7	3.1
27金	カレーライス(ごはん) 牛乳 魚のナゲット(2個) 海そうの塩ドレッシング和え	あじ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし	しょうが きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 塩ドレッシング	799	29.8	20.8	2.6
30月	ごはん 牛乳 ししゃも青のりフライ(2尾) 白玉汁 ごまみそ和え	豚肉	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ とうもろこし	ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにゃく もち さといも	油 ごま	807	28.3	23.0	2.6
31火	ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 八宝豆腐 小松菜のチャブチェ	豚肉 鶏肉 いか うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん こまつな にら	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ	ねぎ もやし にんにく 干しいたけ はくさい	米 はるさめ 小麦粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	794	34.9	22.2	3.3
								平均栄養量	817	32.2 (15.8%)	25.8 (28.4%)	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。
- ・ヨーグルト、ちはなちゃんゼリーは学配です。

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、北海道、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県、栃木県、茨城県	千葉県、栃木県、茨城県
豚肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県	青森県	長ねぎ	千葉県、千葉県、茨城県	青森県、山形県
鶏肉	岩手県、宮城県	千葉県、岩手県	なす	千葉県、栃木県、茨城県	—
にんじん	千葉県、青森県、北海道	北海道	きゅうり	千葉県、福島県、茨城県	群馬県、福島県
たまねぎ	佐賀県、北海道	北海道	セロリ	長野県	長野県
じゃがいも	千葉県	北海道	赤ピーマン	高知県	高知県
白菜	長野県	長野県、群馬県、茨城県	ピーマン	茨城県	茨城県
もやし	栃木県	栃木県	トマト	福島県	—
ズッキーニ	長野県	—	メロン	千葉県、茨城県	—
キャベツ	千葉県、千葉県、茨城県	群馬県、茨城県	みかん	—	愛媛県
			りんご	—	長野県、青森県

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(水)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(水)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)