

# 学校給食献立予定表

令和7年9月分

—Aコース—

千葉県こてはし  
学校給食センター  
☎307-8740

| 日  | 曜 | 献立名            | 主な材料名              |                        |                                |                                                              |                             |                           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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<br>豆             | 肉<br>卵<br>豆製品          | 牛乳<br>乳製品<br>小魚<br>海そう         | 緑黄色野菜                                                        | その他の野菜<br>果物                | 米<br>パン<br>めん<br>いも<br>砂糖 |                                              |
| 2  | 火 | ごはん            |                    |                        |                                |                                                              | 米                           |                           | 820<br>36.7<br>25.9<br>3.1                   |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
|    |   | ザンギ            | 鶏肉                 |                        |                                | しょうが<br>たまねぎ えのきたけ なす<br>ねぎ とうがん                             | でん粉 米粉                      | 油                         |                                              |
|    |   | 夏野菜のみそ汁        | 豆腐 油揚げ             | いわし粉                   | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん<br>にんじん | もやし とうもろこし                                                   | 砂糖                          | ごま                        |                                              |
| 3  | 水 | さやいんげんのごまあえ    |                    |                        |                                |                                                              |                             |                           | 816<br>38.7<br>22.3<br>2.1                   |
|    |   | ごはん            |                    |                        |                                |                                                              | 米                           |                           |                                              |
|    |   | 豚肉のしょうがいため丼の具  | 豚肉 生揚げ             |                        | にんじん<br>こまつな                   | たまねぎ しょうが                                                    | しらたき 砂糖                     | 油                         |                                              |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
| 4  | 木 | つくね焼き          | 鶏肉                 |                        | にんじん                           | ねぎ 干しいいたけ<br>たまねぎ しょうが                                       | パン粉 砂糖                      | ごま                        | 849<br>35.8<br>23.2<br>2.9                   |
|    |   | きなこ大豆          | 大豆 きな粉             |                        |                                |                                                              | 砂糖                          |                           |                                              |
|    |   | 麦ごはん           |                    |                        |                                |                                                              | 米 麦                         |                           |                                              |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
| 5  | 金 | たらのチリソースかけ     | たら                 |                        |                                | にんにく しょうが ねぎ                                                 | でん粉 砂糖                      | 油 ごま油                     | 876<br>34.7<br>30.4<br>3.3                   |
|    |   | トック入りわかめスープ    | 鶏肉 豆腐              | なると                    | わかめ                            | たけのこ ねぎ<br>たまねぎ 切干しだいこん<br>もやし たくあん漬<br>はくさいキムチ<br>にんにく しょうが | 韓国もち                        | ごま油 ごま                    |                                              |
|    |   | キムタクいため        | 豚肉                 |                        | にんじん<br>ほうれんそう                 |                                                              | 砂糖 でん粉                      | 油                         |                                              |
|    |   | 厚切り食パン         |                    | 脱脂粉乳                   |                                |                                                              | 小麦粉 米粉 砂糖<br>水あめ 砂糖<br>小麦粉  | マーガリン                     |                                              |
| 6  | 土 | チョコクリーム        |                    |                        |                                |                                                              |                             |                           | 845<br>38.6<br>26.3<br>2.4                   |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
|    |   | なすのミートソースグラタン  | 豚肉                 |                        | トマト                            | なす たまねぎ にんにく<br>たまねぎ エリンギ<br>とうもろこし えだまめ                     | マカロニ パン粉<br>小麦粉 砂糖          | オリーブ油 油                   |                                              |
|    |   | コーンスープ         | 鶏肉 豆乳<br>白いんげん豆    |                        | にんじん                           |                                                              | 米粉 じゃがいも                    | マーガリン                     |                                              |
| 7  | 日 | ひじきのカラフルマリネ    |                    | ひじき                    | にんじん                           | とうもろこし えだまめ                                                  | 砂糖                          | ごま油                       | 851<br>28.2<br>39.5<br>2.4                   |
|    |   | 石川県の郷土料理       |                    |                        |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
|    |   | ごはん            |                    |                        |                                |                                                              | 米                           |                           |                                              |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
| 8  | 月 | ハンバーグのおろしソースかけ | 豚肉 鶏肉              |                        |                                | たまねぎ だいこん                                                    | でん粉 砂糖                      | 油                         | 830<br>34.5<br>23.4<br>3.2                   |
|    |   | めった汁           | 豚肉 油揚げ             | いわし粉                   | にんじん<br>だいこん葉                  | だいこん 干しいいたけ<br>ねぎ ごぼう                                        | こんにゃく<br>さといも<br>さつまいも      | 油                         |                                              |
|    |   | 豚肉の甘辛いため       | 豚肉                 |                        | にんじん                           | しめじ ねぎ                                                       | しらたき 砂糖                     | ごま油 ごま                    |                                              |
|    |   | 滋賀県の郷土料理       |                    |                        |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
| 9  | 火 | しょういめし         | 鶏肉 油揚げ             | いわし粉                   | にんじん                           | 干しいいたけ ごぼう                                                   | 米 玄米<br>こんにゃく 砂糖            |                           | 852<br>32.2<br>29.1<br>3.4                   |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
|    |   | さばの竜田揚げ        | さば                 |                        | にんじん<br>こまつな                   | しょうが                                                         | でん粉                         | 油<br>塩ドレッシング<br>ごま        |                                              |
|    |   | わかめのあえ物        |                    | わかめ                    |                                | キャバツ もやし                                                     |                             | 油                         |                                              |
| 10 | 水 | 豆乳プリンタルト       | 豆乳 大豆              |                        |                                |                                                              | 米粉 砂糖                       |                           | 818<br>28.4<br>32.7<br>2.4                   |
|    |   | ごはん            |                    |                        |                                |                                                              | 米                           |                           |                                              |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
|    |   | 鶏つくねのねぎソースかけ   | 鶏肉                 |                        |                                | たまねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく                                         | パン粉 でん粉<br>砂糖               | ごま油                       |                                              |
| 11 | 木 | いも団子汁          | 鶏肉                 | いわし粉                   | にんじん<br>だいこん葉                  | だいこん えのきたけ<br>ねぎ                                             | じゃがいも 小麦粉                   | 油                         | 775<br>34.4<br>18.8<br>2.5                   |
|    |   | 大豆のしぐれ煮        | 豚肉 大豆              |                        | にんじん                           | しょうが えだまめ                                                    | こんにゃく 砂糖                    |                           |                                              |
|    |   | 薄切り食パン         |                    | 脱脂粉乳                   |                                |                                                              | 小麦粉 米粉 砂糖<br>でん粉 パン粉<br>小麦粉 | マーガリン                     |                                              |
|    |   | えびかつ           | えび たら              |                        |                                | たまねぎ                                                         |                             | 油                         |                                              |
| 12 | 金 | 小袋ソース          |                    |                        |                                |                                                              |                             |                           | 860<br>37.1<br>33.5<br>2.9                   |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
|    |   | キャロットシチュー      | 鶏肉 豚肉<br>白いんげん豆    | 牛乳<br>牛乳 脱脂粉乳<br>生クリーム | にんじん                           | たまねぎ マッシュルーム<br>とうもろこし えだまめ<br>みかん果汁 黄桃缶<br>パインアップル缶         | じゃがいも 米粉<br>でん粉             | バター 油                     |                                              |
|    |   | フルーツ杏仁         | 豆乳                 |                        |                                |                                                              | 砂糖                          |                           |                                              |
| 13 | 土 | ココア揚げパン        | きな粉                | 脱脂粉乳                   |                                |                                                              | 小麦粉 米粉 砂糖                   | マーガリン 油                   | 860<br>37.1<br>33.5<br>2.9                   |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
|    |   | 鶏肉とうずら卵のケチャップ煮 | 鶏肉 うずら卵            |                        | にんじん トマト<br>さやいんげん             | たまねぎ エリンギ                                                    | 砂糖 米粉マカロニ                   | 油                         |                                              |
|    |   | ジャーマンポテト       | ベーコン               |                        | にんじん パセリ                       | たまねぎ とうもろこし<br>レモン果汁                                         | じゃがいも                       | バター                       |                                              |
| 14 | 日 | はちみつレモンゼリー     |                    |                        |                                |                                                              | 水あめ はちみつ                    |                           | 792<br>30.1<br>29.4<br>3.2                   |
|    |   | ごはん            |                    |                        |                                |                                                              | 米                           |                           |                                              |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
|    |   | 鶏そぼろ卵焼き        | 卵 鶏肉               |                        |                                |                                                              | 砂糖 でん粉                      | 油                         |                                              |
| 15 | 月 | じゃがいもの南蛮煮      | 豚肉 生揚げ<br>さつま揚げ 大豆 |                        | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな<br>にんじん | たまねぎ かんぴょう<br>もやし キャバツ<br>かんぴょう                              | じゃがいも 砂糖<br>しらたき でん粉        | 油                         | 860<br>37.1<br>33.5<br>2.9                   |
|    |   | 野菜ののりあえ        |                    | のり                     |                                |                                                              | 砂糖                          |                           |                                              |
|    |   | 秋の香りごはん        | 鶏肉 油揚げ             | ちりめんじゃこ                | にんじん                           | しめじ えだまめ                                                     | 米 玄米 砂糖<br>さつまいも            | 油 ごま                      |                                              |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
| 16 | 火 | ぶりの照り焼き        | いなだ                |                        |                                |                                                              |                             |                           | 792<br>30.1<br>29.4<br>3.2                   |
|    |   | じゃがピー豚ばら       | 豚肉                 |                        | にんじん<br>青ピーマン<br>赤ピーマン         | しょうが たまねぎ                                                    | じゃがいも                       | 油                         |                                              |
|    |   | ヨーグルト          |                    | ヨーグルト 寒天               |                                |                                                              | 砂糖                          |                           |                                              |
|    |   | 薄切り食パン         |                    | 脱脂粉乳                   |                                |                                                              | 小麦粉 米粉 砂糖<br>水あめ 砂糖         | マーガリン                     |                                              |
| 17 | 水 | りんごジャム         |                    |                        |                                |                                                              |                             |                           | 792<br>30.1<br>29.4<br>3.2                   |
|    |   | 牛乳             |                    | 牛乳                     |                                |                                                              |                             |                           |                                              |
|    |   | メンチカツのソースかけ    | 豚肉 鶏肉              |                        |                                | たまねぎ<br>にんにく セロリ たまねぎ                                        | パン粉 でん粉                     | 油                         |                                              |
|    |   | カンジャスープ        | 鶏肉                 |                        | にんじん                           | にんにく セロリ たまねぎ<br>しめじ えだまめ                                    | じゃがいも 米                     | 油                         |                                              |
| 18 | 木 | オニオンドレッシングあえ   |                    |                        | ブロッコリー<br>にんじん                 | たまねぎ とうもろこし                                                  |                             | オニオンドレッシング                |                                              |

| 日  | 曜 | 献立名            | 主な材料名                  |                        |                       |                                       |                           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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<br>肉<br>卵<br>豆<br>製品 | 牛乳<br>乳製品<br>小魚<br>海そう | 緑黄色野菜                 | その他の野菜<br>果物                          | 米<br>パン<br>めん<br>いも<br>砂糖 |                                              | 油脂                         |
| 19 | 金 | ごはん            |                        |                        |                       |                                       | 米                         |                                              | 803<br>35.2<br>21.2<br>3.0 |
|    |   | スタミナ丼の具        | 豚肉                     |                        | にんじん　にら               | たまねぎ　たけのこ<br>しょうが　にんにく                | しらたき　砂糖                   | 油　ごま                                         |                            |
|    |   | 牛乳             |                        | 牛乳                     |                       |                                       |                           |                                              |                            |
|    |   | しゅうまい（2個）      | 豚肉                     |                        |                       | たまねぎ　しょうが                             | パン粉　でん粉<br>小麦粉            |                                              |                            |
|    |   | なめたけあえ         |                        |                        | こまつな<br>にんじん          | はくさい　えのきたけ                            | 砂糖　水あめ                    |                                              |                            |
|    |   | さつまいも入り小魚      |                        | かたくちいわし                |                       | さつまいも　水あめ<br>砂糖                       | 油                         |                                              |                            |
| 22 | 月 | 静岡県の郷土料理       |                        |                        |                       |                                       |                           |                                              | 815<br>31.7<br>26.8<br>2.2 |
|    |   | ごはん            |                        | 牛乳                     |                       |                                       | 米                         |                                              |                            |
|    |   | 牛乳             |                        |                        |                       |                                       |                           |                                              |                            |
|    |   | いかの天ぷら         | いか                     |                        |                       |                                       | 小麦粉　でん粉<br>こんにゃく　砂糖       | 油                                            |                            |
|    |   | おざく            | 豆腐　油揚げ<br>かつお節         | いわし粉                   | にんじん<br>だいこん葉         | だいこん　干ししいたけ                           | こんにゃく　砂糖<br>さといも          | 油                                            |                            |
|    |   | 豚肉とキャベツのみそいため  | 豚肉                     |                        | にんじん                  | たまねぎ　キャベツ<br>にんにく　しょうが                | 砂糖　でん粉                    | ごま油　ごま                                       |                            |
| 24 | 水 | ごはん            |                        | 牛乳                     |                       |                                       | 米                         |                                              | 791<br>33.1<br>26.5<br>2.5 |
|    |   | 牛乳             |                        |                        |                       |                                       | 砂糖                        |                                              |                            |
|    |   | さばのおろし煮        | さば                     |                        |                       | だいこん                                  |                           |                                              |                            |
|    |   | なすのみそ汁         | 鶏肉　油揚げ<br>豆腐           | いわし粉                   | にんじん                  | たまねぎ　えのきたけ<br>なす　ねぎ                   | 砂糖                        |                                              |                            |
|    |   | じゃがいもと豚肉のごまいため | 豚肉                     |                        |                       | たまねぎ                                  | じゃがいも　砂糖<br>でん粉           | 油　ごま                                         |                            |
| 25 | 木 | コッペパン          |                        | 脱脂粉乳                   |                       |                                       | 小麦粉　米粉　砂糖                 | マーガリン                                        | 847<br>38.3<br>25.9<br>3.0 |
|    |   | 牛乳             |                        | 牛乳                     |                       |                                       |                           |                                              |                            |
|    |   | たらのバーベキューソースかけ | たら                     |                        |                       | にんにく　しょうが<br>たまねぎ　りんご缶<br>レモン果汁       | 砂糖　でん粉                    | 油                                            |                            |
|    |   | ベーコンのクリームパンネ   | ベーコン　豚肉<br>白いんげん豆      | 牛乳　チーズ<br>生クリーム        | にんじん                  | たまねぎ　エリンギ<br>キャベツ                     | マカロニ                      | バター                                          |                            |
|    |   | ぶどうゼリーポンチ      | 豆乳                     | 寒天                     |                       | りんご果汁　もも果汁<br>ぶどう果汁　夏みかん缶<br>黄桃缶　りんご缶 | 砂糖                        |                                              |                            |
| 26 | 金 | ごはん            |                        | 牛乳                     |                       |                                       | 米                         |                                              | 790<br>29.1<br>22.0<br>2.8 |
|    |   | 牛乳             |                        |                        |                       |                                       |                           |                                              |                            |
|    |   | 棒ぎょうざ          | 豚肉                     |                        | にら                    | キャベツ　にんにく　ねぎ<br>しょうが                  | 小麦粉　でん粉　砂糖                | ごま油                                          |                            |
|    |   | マーボー豆腐         | 豚肉　大豆　豆腐               |                        | にんじん　にら               | たまねぎ　たけのこ　ねぎ<br>にんにく　しょうが             | 砂糖　でん粉                    | 油　ごま油                                        |                            |
|    |   | 野菜のアーモンドあえ     |                        |                        | こまつな<br>にんじん          | キャベツ　もやし                              | 砂糖                        | アーモンド                                        |                            |
| 29 | 月 | ごはん            |                        | 牛乳                     |                       |                                       | 米                         |                                              | 815<br>34.4<br>21.3<br>2.3 |
|    |   | 牛乳             |                        |                        |                       |                                       |                           |                                              |                            |
|    |   | あじフライのごまソースかけ  | あじ                     |                        |                       |                                       | パン粉　小麦粉　砂糖                | 油　ごま                                         |                            |
|    |   | さといものそぼろ煮      | 豚肉　大豆                  |                        | にんじん<br>こまつな          | だいこん　たまねぎ<br>しょうが　えだまめ<br>干ししいたけ      | こんにゃく　砂糖<br>さといも　でん粉      | 油                                            |                            |
|    |   | こまつなと鶏肉の黒酢いため  | 鶏肉                     |                        | にんじん<br>赤ピーマン<br>こまつな | しめじ　ねぎ                                | 砂糖　でん粉                    | 油　ごま油                                        |                            |
| 30 | 火 | 麦ごはん           |                        |                        |                       |                                       | 米　麦                       |                                              | 790<br>24.3<br>21.3<br>1.9 |
|    |   | チキンカレー         | 鶏肉　豆乳                  |                        | にんじん　トマト              | たまねぎ　しょうが<br>にんにく                     | じゃがいも                     | 油                                            |                            |
|    |   | 牛乳             |                        | 牛乳                     |                       |                                       |                           |                                              |                            |
|    |   | ツナオムレツ         | 卵　まぐろ                  |                        |                       | たまねぎ                                  | 砂糖                        | 油　マヨネーズ                                      |                            |
|    |   | 梨              |                        |                        |                       | なし                                    |                           |                                              |                            |

・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。  
・豆乳プリンタルト、はちみつレモンゼリー、ヨーグルトは学配です。  
・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    | 823         |
| たんぱく質(g)    | 13～20% | 33.4(16.3%) |
| 脂質(g)       | 20～30% | 26.3(28.8%) |
| 食塩相当量(g)    | 2.5g未満 | 2.7         |

| 種 類     | 産 地                 |                     | 種 類   | 産 地                 |         |
|---------|---------------------|---------------------|-------|---------------------|---------|
|         | 6月（実施）              | 9月（予定）              |       | 6月（実施）              | 9月（予定）  |
| 米       | 千葉県                 | 千葉県                 | きゅうり  | 千葉県、群馬県、福島県         | 福島県     |
| 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  | 千葉県、青森県、北海道         | 北海道、青森県 |
| 牛乳      | 千葉県                 | 千葉県                 | ねぎ    | 千葉県、茨城県             | 山形県、青森県 |
| 豚肉      | 千葉県、群馬県、青森県、岩手県     | 青森県                 | キャベツ  | 千葉県、茨城県、群馬県、愛知県、青森県 | 群馬県     |
| 鶏肉      | 岩手県、埼玉県             | 千葉県、岩手県、埼玉県         | たまねぎ  | 佐賀県                 | 北海道     |
| 鶏卵      | 千葉県                 | 千葉県                 | もやし   | 栃木県                 | 栃木県     |
| こまつな    | 千葉市                 | 千葉市                 | セロリ   | 長野県                 | 長野県     |
| にんじん    | 千葉市、千葉県             | 北海道                 | じゃがいも | 千葉市、千葉県、鹿児島県        | 千葉県、北海道 |
| にら      | 千葉県、栃木県、山形県         | 千葉県、茨城県             | なす    | 千葉県                 | 千葉県、山梨県 |
| 青ピーマン   | 茨城県                 | 茨城県                 | とうがん  | －                   | 愛知県、茨城県 |
| 赤ピーマン   | －                   | 高知県                 | 大豆もやし | 栃木県                 | －       |
| はくさい    | 群馬県、長野県             | 茨城県、長野県             | トマト   | 千葉県                 | －       |
|         |                     |                     | メロン   | 茨城県                 | －       |
|         |                     |                     | 梨     | －                   | 千葉県、福島県 |

第3期給食費の口座振替（8月25日実施）ができなかった方に、9月16日（火）に再振替を行います。前日までに必要な金額を登録口座にご用意ください。（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）