

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7年9月分

— Bコース —

日	曜	献立名	主 な 材 料 名						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	
2	火	ごはん					米		816 38.7 22.3 2.1
		豚肉のしょうがいため丼の具	豚肉 生揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが	しらたき 砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		つくね焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	ごま	
		きなこ大豆	大豆 きな粉			砂糖			
3	水	ごはん					米		820 36.7 25.9 3.1
		牛乳		牛乳					
		ザンギ	鶏肉			しょうが たまねぎ えのきたけ なす 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 こまつな さやいんげん にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま	
		さやいんげんのごまあえ							
4	木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉	マーガリン	876 34.7 30.4 3.3
		チョコクリーム							
		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	マカロニ パン粉 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油	
		コーンスープ	鶏肉 豆乳 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ	米粉 じゃがいも	マーガリン	
		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	
5	金	麦ごはん					米 麦		849 35.8 23.2 2.9
		牛乳		牛乳					
		たらちのチリソースかけ	たら 鶏肉 なたと 豆腐	わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ねぎ たまねぎ 切干しだいこん もやし たくあん漬 はくさいキムチ にんにく しょうが	でん粉 砂糖 韓国もち	油 ごま油 ごま油 ごま	
		トック入りわかめスープ					砂糖 でん粉	油	
		キムタクいため	豚肉		にんじん ほうれんそう				
8	月	滋賀県の郷土料理							851 28.2 39.5 2.4
		しよいめし	鶏肉 油揚げ	いわし粉	にんじん	干しいたけ ごぼう	米 玄米 こんにゃく 砂糖		
		牛乳		牛乳					
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でん粉	油 塩ドレッシング ごま	
		わかめのあえ物		わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし		ごま油	
		豆乳プリンタルト	豆乳 大豆			米粉 砂糖	油		
9	火	石川県の郷土料理							845 38.6 26.3 2.4
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		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 こんにゃく さといも さつまいも	油	
		めった汁	豚肉 油揚げ	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん 干しいたけ ねぎ ごぼう	じゃがいも 米粉 でん粉	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	
10	水	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	マーガリン	852 32.2 29.1 3.4
		えびかつ	えび たら			たまねぎ		油	
		小袋ソース							
		牛乳		牛乳					
		キャロットシチュー	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ みかん果汁 黄桃缶 パイナップル缶	じゃがいも 米粉 でん粉	バター 油	
		フルーツ杏仁	豆乳			砂糖			
11	木	ごはん					米		830 34.5 23.4 3.2
		牛乳		牛乳					
		鶏つくねのねぎソースかけ	鶏肉			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいこん えのきたけ ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	
		いも団子汁	鶏肉	いわし粉	にんじん だいこん葉 にんじん	じゃがいも 小麦粉	油		
		大豆のしぐれ煮	豚肉 大豆			しょうが えだまめ	こんにゃく 砂糖		
12	金	ごはん					米		775 34.4 18.8 2.5
		牛乳		牛乳					
		鶏そぼろ卵焼き	卵 鶏肉				砂糖 でん粉	油	
		じゃがいもの南蛮煮	豚肉 生揚げ さつま揚げ 大豆		にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ かんぴょう もやし キャベツ かんぴょう	じゃがいも 砂糖 しらたき でん粉	油	
		野菜ののりあえ		のり			砂糖		
16	火	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	818 28.4 32.7 2.4
		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 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 レモン果汁	じゃがいも 水あめ はちみつ	バター	
		はちみつレモンゼリー							
17	水	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 水あめ 砂糖	マーガリン	792 30.1 29.4 3.2
		りんごジャム				りんご			
		牛乳		牛乳					
		メンチカツのソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ しめじ えだまめ	パン粉 でん粉	油	
		カンジャスープ	鶏肉		にんじん		じゃがいも 米	油	
		オニオンドレッシングあえ			ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし		オニオンドレッシング	
18	木	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 さつまいも	油 ごま	860 37.1 33.5 2.9
		牛乳		牛乳					
		ぶりの照り焼き	いなだ						
		じゃがピー豚ばら	豚肉		にんじん 青ピーマン 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		

日	曜	献立名	主 な 材 料 名					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	金	静岡県の郷土料理							815 31.7 26.8 2.2	
		ごはん 牛乳 いかの天ぷら おざく 豚肉とキャベツのみそいため		牛乳 いわし粉 豚肉		 にんじん だいこん葉 にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 小麦粉 でん粉 こんにゃく 砂糖 さといも 砂糖 でん粉 ごま油 ごま			
		ごはん スタミナ丼の具 牛乳 しゅうまい（2個） なめたけあえ さつまいも入り小魚	豚肉 豚肉		牛乳 かたくちいわし	にんじん にら こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しょうが はくさい えのきたけ	米 しらたき 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 水あめ さつまいも 水あめ 砂糖		油 ごま 油
		ごはん 牛乳 棒ぎょうざ マーボー豆腐 野菜のアーモンドあえ	豚肉 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 		にら にんじん にら こまつな にんじん キャベツ もやし	キャベツ にんにく ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま油 アーモンド		
25	木	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 なすのみそ汁 じゃがいもと豚肉のごまいため	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 いわし粉 		だいこん たまねぎ えのきたけ なす ねぎ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 ごま		791 33.1 26.5 2.5	
		コッペパン 牛乳 たらのバーベキューソースかけ ベーコンのクリームパンネ ぶどうゼリーポンチ		脱脂粉乳 牛乳 牛乳 チーズ 生クリーム 寒天			小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 でん粉 マカロニ 砂糖	マーガリン 油 バター	847 38.3 25.9 3.0	
		麦ごはん チキンカレー 牛乳 ツナオムレツ 梨	鶏肉 豆乳 卵 まぐろ	牛乳 	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ なし	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ		790 24.3 21.3 1.9	
		ごはん 牛乳 あじフライのごまソースかけ さといものそぼろ煮 こまつなと鶏肉の黒酢いため	あじ 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 にんじん こまつな にんじん 赤ピーマン こまつな		だいこん たまねぎ しょうが えだまめ 干しいたけ しめじ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 さといも でん粉 砂糖 でん粉 油 ごま	油 ごま 油 油 ごま油	815 34.4 21.3 2.3	

・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	ー	愛知県、茨城県
赤ピーマン	ー	高知県	大豆もやし	栃木県	ー
はくさい	群馬県、長野県	茨城県、長野県	トマト	千葉県	ー
			メロン	茨城県	ー
			梨	ー	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）