

千葉市新港
学校給食センター
☎241-1291

— Bコース —

	エネルギー(kcal)
に於て食品	た、 $\frac{1}{2}$ の割合で

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	チキンカレー (麦ごはん)	鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油	849 29.3 24.7 2.3
		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	
		ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし 切干しだいこん	でん粉	油	
3	水	セルフサンド 薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	813 34.0 30.6 3.4
		メンチカツ ソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油	
		牛乳		牛乳					
		クラムチャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	米粉 じゃがいも	バター	
		海そうのあえもの		海そうミックス	にんじん こまつな	もやし とうもろこし	砂糖	油 ごま	
4	木	🍁秋の味覚を味わう献立🍁							842 30.0 28.7 2.2
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		中華うま煮	鶏肉 なんと 焼き豆腐		にんじん	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ もやし たけのこ エリンギ えだまめ	でん粉 こんにゃく	ごま油	
		揚げしゅうまい(2個)	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉	油	
		梨				なし			
5	金	ごはん					米		801 38.4 28.6 2.4
		ピリ辛肉そぼろ	鶏肉		にんじん	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	砂糖	ごま油	
		牛乳		牛乳					
		さばのおろし煮	さば			だいこん	砂糖		
		豆乳みそ汁	豚肉 豆腐 大豆 豆乳		にんじん ほうれんそう	だいこん もやし しめじ キャベツ			
8	月	ごはん					米		791 26.9 26.7 2.6
		牛乳		牛乳					
		肉団子のチリソースかけ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油	
		春雨の中華スープ	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ 干ししいたけ はくさい	じゃがいも はるさめ	ごま油	
		アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖 こんにゃく	アーモンド ごま油	
9	火	ごはん					米		803 36.2 23.9 2.8
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			にんにく ねぎ	砂糖	ごま油	
		じゃがいもの五目煮	豚肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ えだまめ	砂糖 じゃがいも こんにゃく でん粉	油	
		大根のピリ辛あえ			にんじん こまつな	とうもろこし だいこん	砂糖	ごま油 油	
10	水	里芋の炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	しょうが 干ししいたけ かんぴょう	米 玄米 さといも 砂糖	油	836 31.8 31.5 2.4
		牛乳		牛乳					
		いかの天ぷら	いか				小麦粉 でん粉	油	
		小松菜のチャプチェ	豚肉		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ	砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	
		豆乳ドーナツ	豆乳 卵				小麦粉 砂糖 でん粉	マーガリン	
11	木	麦ごはん					米 麦		791 31.5 20.1 2.6
		牛乳		牛乳					
		つくねのおろしソースかけ	鶏肉			たまねぎ だいこん	パン粉 砂糖 でん粉		
		白玉汁	豚肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ	もち	油	
		のりごまあえ		のり	にんじん こまつな	しめじ もやし	砂糖	ごま	
12	金	テーブルロール		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	828 36.1 32.1 3.3
		牛乳		牛乳					
		ソーススパゲッティ	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ もやし キャベツ	スパゲッティ	油	
		大豆のシャリシャリ揚げ	大豆	あおさ			でん粉	油	
		卵ときくらげのいためもの	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ きくらげ ねぎ		油	
16	火	ごはん					米		806 30.5 26.7 2.6
		牛乳		牛乳					
		かき揚げ 天つゆ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		キャベツのごま豚汁	豚肉	いわし粉	にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ ねぎ	じゃがいも	油 ごま	
		生揚げのオイスターソースいため	鶏肉 生揚げ		にんじん にら	にんにく たまねぎ	でん粉	ごま油	
17	水	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 黒糖	マーガリン	781 37.2 27.9 3.5
		牛乳		牛乳					
		キムチラーメン	豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさいキムチ	中華めん	油	
		かれのいねぎたれかけ	かれい			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油	
		ナムル			にんじん こまつな	だいずもやし とうもろこし にんにく	砂糖	ごま油	
		いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご果汁	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
18	木	ごはん					米	
		牛乳		牛乳				
		厚焼き卵	卵				砂糖	油
		豚ばら大根	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん 干ししいたけ ねぎ えだまめ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油
		もやしの生姜あえ			にんじん こまつな	切干しだいこん キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま
19	金	🍷千葉県郷土料理🍷						
		ごはん					米	
		牛乳		牛乳				
		豆腐ハンバーグみそだれかけ	豆腐 鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	ごま油
		つみれ汁～千葉県～	つみれ なると	いわし粉	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	さといも	
		さつまいもの甘酢いため	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま
22	月	ごはん					米	
		牛乳		牛乳				
		チキンかつ	鶏肉				パン粉 小麦粉	油
		高野豆腐の卵とじ煮	豚肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵		にんじん だいこん葉	たまねぎ 干ししいたけ はくさい	砂糖	油
		はちみつレモンゼリーポンチ				レモン果汁 ぶどう果汁 黄桃缶 パイン缶	砂糖 はちみつ	
24	水	ごはん					米	
		牛乳		牛乳				
		焼きししゃも（2尾）	ししゃも					
		すき焼き煮	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖 油ふ	油
		野菜いため	ウインナー 豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ もやし とうもろこし	でん粉	油
25	木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン
		みかんジャム				みかん	砂糖	
		牛乳		牛乳				
		コロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン
		ミネストローネ	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ	じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ	油
		にんじんドレッシングあえ			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	油
26	金	ごはん					米	
		牛乳		牛乳				
		あじフライ 小袋ソース	あじ				パン粉 小麦粉	油
		かきたま汁	鶏肉 卵	ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも でん粉	油
		きつねあえ	油揚げ		こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま
29	月	キャロットピラフ	ベーコン ひよこ豆		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	米 玄米	油
		豆乳クリームソース	鶏肉 えび 豆乳 白いんげん豆		パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油
		牛乳		牛乳				
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖	油
		さつまいも入り小魚		かたくちいわし			さつまいも 砂糖	
30	火	ごはん					米	
		ガパオライスの具	豚肉 大豆		青ピーマン 赤ピーマン バジル	にんにく たまねぎ とうもろこし レモン果汁	砂糖	油
		牛乳		牛乳				
		さばのカレー焼き	さば					
		野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ	砂糖 じゃがいも	油

・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。								基準値	平均栄養量
・豆乳ドーナツ、いちごヨーグルトは学配です。							エネルギー(kcal)	830	818
・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。							たんぱく質(g)	13～20%	33.1(16.2%)
							脂質(g)	20～30%	27.1(29.8%)
							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
			ねぎ	千葉県、茨城県	山形県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、茨城県、群馬県、愛知県、青森県	群馬県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、岩手県	青森県	たまねぎ	佐賀県	北海道
			もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	岩手県、埼玉県	千葉県、岩手県、埼玉県	セロリ	長野県	長野県
鶏卵	千葉県	千葉県	じゃがいも	千葉市、千葉県、鹿児島県	千葉県、北海道
こまつな	千葉市	千葉市			
にんじん	千葉市、千葉県	北海道	なす	千葉県	千葉県、山梨県
にら	千葉県、栃木県、山形県	千葉県、茨城県	とうがん	ー	愛知県、茨城県
青ピーマン	茨城県	茨城県	大豆もやし	栃木県	ー
赤ピーマン	ー	高知県	トマト	千葉県	ー
はくさい	群馬県、長野県	茨城県、長野県	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）