

学 校 給 食 献 立 予 定 表

千葉市新港
学校給食センター

☎241-1291

令和7年9月分

—A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	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	743 31.5 28.9 3.1
		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	
3	水	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	752 27.2 23.4 2.1
		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	
4	木	ごはん					米		706 35.0 27.4 2.2
		ピリ辛肉そばろ	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			
5	金	🍁秋の味覚を味わう献立🍁							756 27.8 27.8 2.0
		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			
8	月	ごはん					米		712 27.6 25.5 2.4
		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	
9	火	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	786 30.3 30.8 2.2
		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	
10	水	ごはん					米		713 33.5 23.0 2.6
		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	
11	木	テーブルロール		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	728 32.6 29.0 2.9
		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	
12	金	麦ごはん					米 麦		704 29.2 19.6 2.4
		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	
16	火	ごはん					米		685 23.9 24.8 2.4
		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	
17	水	ごはん					米		717 32.7 26.6 2.3
		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	

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 豆	肉 卵 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
18	木	ごはん					米		753 33.9 23.5 2.0
		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		
19	金	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉　米粉　砂糖	マーガリン	786 28.3 26.8 3.0
		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	
22	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	803 34.1 27.9 2.6
		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		
24	水	ごはん					米		717 30.3 22.7 2.3
		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	
25	木	🍷千葉県の郷土料理🍷							692 30.4 17.5 2.8
		ごはん		牛乳			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	
26	金	ごはん		牛乳			米		698 30.8 27.0 2.1
		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	
29	月	ごはん		牛乳			米		759 26.5 32.4 2.3
		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	
30	火	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉　米粉 砂糖　黒糖	マーガリン	705 34.5 26.1 3.2
		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	
		かわいいのねぎたれかけ	かわいい			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		

- ・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。
 - ・豆乳ドーナツ、いちご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)	780	732
たんぱく質(g)	13～20%	30.5(16.7%)
脂質(g)	20～30%	25.8(31.7%)
食塩相当量(g)	2.0g未満	2.5

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）