

学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年9月分

—Aコース—

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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 牛乳 チキンチーズ焼き ポークカレー しょうがのさっぱりあえ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	赤ピーマン パセリ にんじん こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし だいこん しょうが	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 油 ごま	819 35.2 21.8 2.5
3	水	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ（2尾） かきたま汁 ごまみそあえ	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 油 ごま	809 30.5 28.7 2.8
4	木	ブランコッペパン 牛乳 ツナオムレツ 米粉マカロニのスープ 白いんげん豆のトマト煮 ミルククリーム	卵 まぐろ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 ブラン 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖	マーガリン 油 マヨネーズ 油	823 30.4 33.8 3.1
5	金	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん（2個） 生揚げの中華煮 ゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ えだまめ グレープフルーツ果汁 オレンジ果汁 レモン果汁 ナタデココ	米 麦 パン粉 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油	813 29.6 20.0 2.4
8	月	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 豚汁 ひじきの煮物	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳 いわし粉 ひじき	にんじん だいこん葉 にんじん	しょうが にんにく だいこん ねぎ えだまめ	米 でん粉 米粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 油 油	781 38.7 21.6 2.6
9	火	ごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ 甘酒みそ汁 こまつなのおかかいため	ホキ 鶏肉 生揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん だいこん葉 にんじん こまつな	レモン果汁 だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ キャベツ	米 でん粉 砂糖 さつまいも 砂糖	油 油 ごま油 ごま	790 33.9 22.6 2.8
10	水	背割りコッペパン 牛乳 ウインナーのチリソースかけ じゃがいものポタージュ 野菜のオニオンドレッシングあえ	ウインナー 鶏肉 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム	トマト パセリ にんじん	たまねぎ たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ にんにく えだまめ	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖	マーガリン 油 バター 油	800 35.8 35.1 3.4
11	木	ごはん 牛乳 しゅうまい（2個） マーボー豆腐 卵の中華いため	豚肉 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きくらげ	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 油 ごま油	851 33.7 26.5 2.9
12	金	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 凍り豆腐とキャベツのみそ煮 梨	さば 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳 いわし粉	にんじん	だいこん しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ なし	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	803 33.2 25.4 2.2
16	火	麦ごはん 牛乳 あじの中華揚げ煮 春雨と肉団子のスープ のりごまナムル シュガービーンズ	あじ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな にんじん	ねぎ しょうが しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ もやし	米 麦 でん粉 砂糖 はるさめ でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油 油 ごま ごま油	817 34.9 26.4 2.7
17	水	鶏五目ごはん 牛乳 いかの天ぷら バターしょうゆポテト フルーツミックスゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ いか	いわし粉 牛乳	にんじん にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ りんご果汁 パインアップル果汁 ぶどう果汁 もも果汁	米 玄米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま 油 バター	795 28.5 30.4 2.5
18	木	薄切り食パン 牛乳 メンチかつのソースかけ チリコンカン レモンドレッシングあえ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 白いんげん豆 レンズ豆	脱脂粉乳 牛乳	にんじん 黄ピーマン 青ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉 砂糖	マーガリン 油 油	826 35.6 28.2 3.4

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 小魚	乳製品 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
19	金	ごはん						米		789 29.4 28.1 2.7
		牛乳		牛乳						
		野菜かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
		もずく汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	もずく	にんじん だいこん葉	しょうが 干しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ		油 ごま		
		にんじんしりしり	豚肉 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ		ごま油 油		
		天つゆ								
22	月	ごはん						米		793 39.1 28.5 2.8
		牛乳		牛乳						
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマト	にんにく しょうが				
		野菜とひき肉のみそスープ	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん にら	にんにく とうもろこし もやし キャベツ		ごま油		
		ツナのオイスターソースいため	まぐろ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	砂糖	油		
24	水	ごはん						米		831 34.3 26.0 2.4
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグのオニオンソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油		
		いものこ汁	鶏肉 生揚げ	いわし粉 わかめ	にんじん にんじん だいこん葉	だいこん えのきたけ ねぎ	さつまいも さといも	油		
		こんにゃくの甘辛煮	豚肉		にんじん だいこん葉		こんにゃく 砂糖	ごま油		
25	木	ジャンバラヤ	豚肉 レンズ豆		にんじん 黄ピーマン 青ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 玄米 砂糖	油	794 34.0 25.2 2.6	
		牛乳		牛乳						
		あじフライのソースかけ	あじ				パン粉 小麦粉	油		
		じゃがいものマスタードいため	ウインナー		さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ		
		ヨーグルト		ヨーグルト 寒天			砂糖			
26	金	ごはん						米		815 32.0 28.8 2.6
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの唐揚げ（2尾）		牛乳 ししゃも			でん粉	油		
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 大豆 生揚げ 凍り豆腐 うずら卵		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油		
		ひじきのカラフルあえ		ひじき	こまつな にんじん	もやし しょうが	砂糖	油 ごま		
29	月	ごはん						米		812 24.5 26.2 2.1
		牛乳		牛乳						
		海鮮チヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉	油		
		韓国もち入りわかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	韓国もち	油		
		切干大根のピリ辛あえ			にんじん	切干しだいこん きゅうり もやし しょうが にんにく えだまめ	砂糖	ごま油 ごま		
		ミニ牛乳プリン		牛乳 寒天			砂糖			
30	火	厚切り食パン		脱脂粉乳				小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	795 29.4 28.1 3.2
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃグラタン		チーズ 牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉	バター 油		
		野菜のスープ煮	鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも でん粉	油		
		こまつなのナムル	白いんげん豆		ブロッコリー	エリンギ キャベツ		ごま油 ごま		
		チョコクリーム			こまつな にんじん	もやし にんにく	水あめ 砂糖 小麦粉			

- ・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。

・フルーツミックスゼリー、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	808
たんぱく質(g)	13～20%	32.8(16.2%)
脂質(g)	20～30%	26.9(30.0%)
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）