

学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年9月分

— B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			米		781 38.7 21.6 2.6
		牛乳							
		鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 米粉	油	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油	
		ひじきの煮物	さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	油	
3	水	麦ごはん		牛乳			米 麦		813 29.6 20.0 2.4
		牛乳							
		肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉			たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
		生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		にんじん	だいこん キャベツ ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	
		ゼリーポンチ				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	砂糖		
4	木	ごはん		牛乳			米		809 30.5 28.7 2.8
		牛乳							
		ししゃもの青のりフライ（2尾）		ししゃも あおさ			パン粉 小麦粉	油	
		かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	でん粉	油	
		ごまみそあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
5	金	ブランコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	823 30.4 33.8 3.1
		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	
		米粉マカロニのスープ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 米粉マカロニ		
		白いんげん豆のトマト煮	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ		油	
		ミルククリーム		全粉乳			砂糖	油	
8	月	ごはん		牛乳			米		819 35.2 21.8 2.5
		牛乳							
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
		ポークカレー	豚肉 白いんげん豆		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油	
		しょうがのさっぱりあえ			こまつな にんじん	もやし だいこん しょうが	砂糖	ごま	
9	火	麦ごはん		牛乳			米 麦		817 34.9 26.4 2.7
		牛乳							
		あじの中華揚げ煮	あじ			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	
		春雨と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉	わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	はるさめ でん粉	油	
		のりごまナムル		のり	こまつな にんじん	ねぎ	砂糖	ごま ごま油	
		シュガービーンズ	大豆			もやし	砂糖	砂糖	
10	水	鶏五目ごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	いわし粉	にんじん	えだまめ	米 玄米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	795 28.5 30.4 2.5
		牛乳		牛乳					
		いかの天ぷら	いか		にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉 でん粉	油	
		バターしょうゆポテト				じゃがいも	油 バター		
		フルーツミックスゼリー				りんご果汁 パイナップル果汁 ぶどう果汁 もも果汁	砂糖		
11	木	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	826 35.6 28.2 3.4
		牛乳		牛乳					
		メンチかつのソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油	
		チリコンカン	豚肉 大豆 白いんげん豆 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 セロリ たまねぎ	砂糖 じゃがいも 米粉	油	
		レモンドレッシングあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	砂糖	油	
12	金	ごはん		牛乳			米		789 29.4 28.1 2.7
		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							
16	火	ごはん		牛乳			米		790 33.9 22.6 2.8
		牛乳							
		ホキのレモンソースかけ	ホキ			レモン果汁	でん粉 砂糖	油	
		甘酒みそ汁	鶏肉 生揚げ		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	油	
		こまつなのおかかいため	豚肉 かつお節		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	
17	水	背割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	800 35.8 35.1 3.4
		牛乳		牛乳					
		ウインナーのチリソースかけ	ウインナー		トマト	たまねぎ	砂糖		
		じゃがいものポタージュ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油 バター	
		野菜のオニオンドレッシングあえ			にんじん	キャベツ もやし たまねぎ にんにく えだまめ	砂糖	油	
18	木	ごはん		牛乳			米		851 33.7 26.5 2.9
		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 小麦粉		
		マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		卵の中華いため	鶏肉 卵		にんじん さやいんげん	きくらげ	はるさめ 砂糖	油 ごま油	

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

・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
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	千葉県	千葉市	セロリ	長野県	長野県
にんじん	千葉県、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）