

# 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5年8・9月分

— Aコース —

日曜	献立名	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		栄養量						
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
29	火	かつカレー(ごはん とんかつ) 牛乳 コールスロー	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん トマト	しょうが たまねぎ キャベツ 切干しいたけ	にんにく エリンギ とうもろこし もやし	米 じゃがいも パン粉 でん粉	油 コールスロドレッシング	864	29.1	26.4	1.8	
30	水	テーブルロール 牛乳 豆乳クリームスープ マカロニのミートソース炒め マスカットゼリーポンチ	豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく しめじ みかん缶 パイン缶	たまねぎ とうもろこし 黄桃缶 りんご缶	テーブルロール じゃがいも ゼリー 上新粉 砂糖 マカロニ でん粉	油 オリーブ油	845	34.3	23.6	3.0	
31	木	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 いも団子みそ汁 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 さつま揚げ いわし 生揚げ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう 干しいたけ たまねぎ	だいこん たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	776	36.6	19.4	2.9	
1	金	ごはん 牛乳 ハンバーグの和風おろしソースかけ 生揚げちん汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉 青ピーマン	だいこん 干しいたけ たまねぎ にんにく	ごぼう しょうが キャベツ	米 砂糖 さといも こんにやく でん粉	油 ごま油	811	36.7	25.5	2.5	
4	月	薄切り食パン チョコクリーム 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き ミートボールのトマト煮 海そうの和え物	豚肉 鶏肉 あじ	牛乳 海そうミックス	にんじん トマト パセリ ごまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ	エリンギ もやし とうもろこし	食パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム パン粉 でん粉	油 ナムドレッシング ノンエッグマヨネーズ	801	36.5	28.4	3.5	
5	火	ごはん 牛乳 チキンみそかつ つみれ汁 切干大根のごま和え	鶏肉 卵 いわし たら 油揚げ 豆腐	牛乳 にぼし粉	にんじん	だいこん はくさい ねぎ もやし えだまめ	えのきたけ しょうが とうもろこし 切干しいたけ	米 さといも 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉 でん粉	油 ごま	806	33.0	25.3	2.9	
6	水	ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き 豆乳クラムチャウダー 人参とツナのソテー	鶏肉 卵 まぐろ 豆腐 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし	エリンギ えだまめ	ブランコッペパン じゃがいも 米粉 砂糖 パン粉	油 マーガリン オリーブ油	818	43.2	28.6	3.0	
7	木	チャーハン 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) スパイスジャーマンポテト 豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉 ウインナー 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ	ねぎ	米 玄米 じゃがいも 豆乳プリンタルト 砂糖 パン粉	油 ごま油	892	28.4	40.5	2.2	
8	金	ごはん 牛乳 いかフライ 中華五目煮 なすのピリ辛炒め	豚肉 鶏肉 生揚げ うずら卵 なす かつま揚げ いか	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ きくらげ エリンギ	しょうが 干しいたけ たけのこ なす とうもろこし	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	884	41.5	27.1	3.0	
11	月	豚キムチのスタミナ丼(ごはん) 牛乳 焼き棒ぎょうざ 春雨ときゅうりの中華和え	豚肉 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ エリンギ	ねぎ きゅうり 切干しいたけ えのきたけ もやし とうもろこし	米 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	872	27.9	30.3	2.9	
12	火	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 大根の肉みそ煮 ピリ辛肉そば	たら 鶏肉 豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	にんにく だいこん ねぎ	米 砂糖 小麦粉 こんにやく でん粉	油 ごま油 ごま	845	36.9	26.5	2.4	
13	水	麦ごはん 牛乳 さばの文化干し さつま汁 野菜のごま和え	鶏肉 さば 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな だいこん葉	だいこん キャベツ もやし	ごぼう 切干しいたけ	米 麦 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	790	36.2	23.9	2.4	
14	木	コッペパン 牛乳 鶏肉ときのこのクリームペンネ たららのトマトソースかけ ベーコンソテー	鶏肉 たら ベーコン 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	にんにく しめじ とうもろこし	たまねぎ エリンギ	コッペパン 砂糖 マカロニ でん粉	油 バター	835	41.6	32.6	3.3	
15	金	麦ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 夏みかん缶	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ かひより キャベツ ねぎ 夏みかん缶	しょうが たけのこ とうもろこし 干しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖 はるさめ 小麦粉	油 ごま油 ごま	821	27.3	22.6	2.5	
19	火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 呉汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 あおのり ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ しょうが とうもろこし	だいこん にんにく エリンギ	米 砂糖 小麦粉 しらたき 小麦粉 さといも	油	853	40.8	28.4	3.2	
20	水	ごはん 牛乳 さつまいものかきあげ 天つゆ 辛み豆腐汁 細切り昆布の炒め物	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん にら さやいんげん みつば	キャベツ とうもろこし	えのきたけ たまねぎ	米 こんにやく でん粉 砂糖 小麦粉 さつまいも	油	792	28.1	24.9	3.6	
21	木	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃグラタン 米粉マカロニのミネストローネ 野菜のさっぱり和え	豚肉 鶏肉 はたて ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ごまつな かぼちゃ	にんにく セロリ キャベツ もやし	たまねぎ エリンギ きゅうり とうもろこし	食パン 米粉マカロニ りんごジャム 砂糖	油 かんきつドレッシング バター	805	30.9	24.2	3.2	
22	金	ごはん のりたまふりかけ 牛乳 にらまんじゅう(2個) 八宝豆腐 梨	鶏肉 豚肉 かつお節 豆腐 大豆 うずら 卵	牛乳 のり あおさ	にんじん ごまつな にら	にんにく たまねぎ はくさい ねぎ	しょうが たけのこ キャベツ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	802	31.2	24.7	2.5	
25	月	ぶどうパン 牛乳 さけのマスタードクリームソースかけ じゃがいもと豆のトマト煮 野菜のごまドレッシング和え	さけ 鶏肉 鶏肉 豆腐 豆乳 白いんげん豆	牛乳	にんじん ごまつな トマト	にんにく エリンギ もやし	たまねぎ キャベツ	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 米粉 小麦粉 小麦粉	油 ごまドレッシング	821	33.9	28.2	3.0	
26	火	キーマカレー(ごはん) 牛乳 マカロニグラタン 野菜のスープ煮	豚肉 鶏肉 大豆 はたて 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが セロリ グリーンピース	米 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油 バター	830	32.7	22.9	2.9	
27	水	お月見献立 秋の香りごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ 豚肉と生揚げの卵炒め	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが しめじ	干しいたけ たまねぎ	米 もち米 さつまいも 砂糖 こんにやく 米粉 でん粉	油 くり	826	32.7	31.2	2.7	
28	木	ごはん 韓国フリ 牛乳 はんぺんチーズフライ 豚肉と野菜のキムチ煮 野菜のアーモンド和え	豚肉 鶏肉 生揚げ はんぺん 卵	牛乳 のり チーズ	にんじん ごまつな にら	にんにく だいこん たまねぎ はくさい はくさいキムチ	しょうが 切干しいたけ えのきたけ もやし ねぎ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 さつまいも 小麦粉 でん粉	油 アーモンド ごま油 ごま	876	28.4	33.8	3.5	
29	金	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 のっぺい汁 海そうの塩ドレッシング和え	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 海そうミックス	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん はくさい もやし とうもろこし	だいこん ゆず ゆず えのきたけ	米 でん粉 砂糖 こんにやく さといも	油 香味塩ドレッシング	790	30.2	26.8	3.1	
										平均栄養量	828	33.8 (16.3%)	27.2 (29.6%)	2.9
										基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

- ・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学配です。

種類	産地		種類	産地	
	7月(実施)	8・9月(予定)		7月(実施)	8・9月(予定)
米	千葉県	千葉県	なす	—	千葉県、栃木県、埼玉県
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	にら	茨城県、栃木県	栃木県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県、宮城県	千葉県、福島県
豚肉	千葉県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	セロリ	茨城県、長野県	長野県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県、青森県	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県、青森県、山形県
にんじん	千葉県、千葉県	北海道	ごまつな	千葉市	千葉市
たまねぎ	佐賀県	北海道、佐賀県	じゃがいも	千葉市、千葉県、鹿児島県	千葉県、北海道
ピーマン	千葉県、茨城県	茨城県、青森県、岩手県	赤ピーマン	高知県	高知県
だいこん	千葉県、青森県	青森県、北海道	キャベツ	千葉市、千葉県、茨城県	群馬県
はくさい	茨城県、長野県	長野県	メロン	千葉県、茨城県	—
			梨	—	千葉県
			みかん	—	愛媛県

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



9月15日(金)は、給食費等の第3期の再振替日です。8月25日(金)に引き落としができなかった方を対象として、再振替を行います。(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)