

学校給食献立予定表

令和7年7月分

—Aコース—

千葉市新港
学校給食センター
☎241-1291

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
1	火	🍷千葉市でとれる野菜を知ろう～じゃがいも～🍷							717 29.3 24.0 2.1
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		ししゃものアーモンドフライ（2尾）		ししゃも		とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖	アーモンド 油	
		肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ	しらたき 砂糖 じゃがいも	油	
		のりあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		
2	水	麦ごはん					米 麦		698 26.7 18.7 2.1
		牛乳		牛乳					
		肉団子の甘酢あん（2個）	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	
		白玉汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	さといも もち	油	
		野菜の手作りドレッシングあえ			にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし 切干しだいこん	砂糖	油	
3	木	ナン					小麦粉 砂糖	油	688 37.7 27.0 3.0
		キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし グリンピース		油	
		牛乳		牛乳					
		たらのポーションフライ	たら				小麦粉 パン粉	油	
		タルタルソース						タルタルソース	
		野菜のスープ煮	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	
4	金	🍷七夕献立🍷							739 25.4 24.0 2.2
		ケチャップライス	豚肉 ウインナー ひよこ豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	米 玄米 砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		マカロニグラタン		脱脂粉乳 チーズ	パセリ	たまねぎ	マカロニ パン粉 小麦粉	バター 油	
		ナタデココポンチ				ぶどう果汁 ナタデココ りんご缶 黄桃缶 パイン缶 レモン果汁	砂糖		
7	月	ごはん					米		780 28.8 26.0 2.0
		牛乳		牛乳					
		コロッケのソースかけ		脱脂粉乳		たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
		豆乳クラムチャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ	米粉	油	
		こまつなとハムのマヨたまいため	ハム 卵		こまつな	たまねぎ とうもろこし		油 マヨネーズ	
8	火	ごはん					米		744 27.5 28.1 2.2
		こまつなの肉そぼろ	豚肉 レンズ豆 かつお節		にんじん こまつな	しょうが	砂糖	油 ごま	
		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	
		生揚げと大根のみそ煮	鶏肉 大豆 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	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	
9	水	🍷熊本県の郷土料理🍷							747 33.2 30.8 2.0
		びりんめし～熊本県～	鶏肉 焼き豆腐 大豆 油揚げ		にんじん	干ししいたけ えだまめ	米 もち米 砂糖	油 ごま	
		牛乳		牛乳					
		さばのカレー焼き	さば						
		海そうのあえ物		海そうミックス	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	こんにゃく 砂糖	油	
		発酵乳（マスカット味）		脱脂粉乳		マスカット果汁			
10	木	🍷鹿児島県の郷土料理🍷							690 26.4 22.2 2.6
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		照り焼き肉団子	鶏肉 豚肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油	
		つけあげのみそ汁～鹿児島県～	さつま揚げ 生揚げ	いわし粉	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも		
		ひじきの梅煮	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん しそ	干ししいたけ	砂糖	油 ごま	

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	
11	金	☺夏の味覚を味わう献立☺							740 32.3 25.5 2.7
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		牛乳		牛乳					
		ラタトゥイユスパゲッティ	ベーコン		にんじん トマト こまつな バジル	にんにく たまねぎ とうもろこし ズッキーニ なす	スパゲッティ	油	
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		シュガービーンズ	大豆				砂糖		
14	月	ごはん					米		789 29.5 28.8 2.2
		牛乳		牛乳					
		かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			でん粉 小麦粉	油	
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん だいこん葉	だいこん しめじ	さといも	油	
		ピリ辛こんにゃく	豚肉		さやいんげん	たけのこ	こんにゃく	ごま油	
		シークワーサータルト	豆乳 大豆			シークワーサー果汁	米粉 砂糖 水あめ	油	
15	火	セルフサンド コッペパン背割り		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	774 31.6 33.5 3.1
		ウインナーのバーベキューソースかけ	ウインナー			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉		
		キャロットラペ			にんじん バジル	干しぶどう とうもろこし	砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		肉団子のクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 バター	
16	水	セルフビビンバ丼（ごはん）					米		692 30.9 20.5 3.1
		ビビンバの具	豚肉 卵		にんじん ほうれんそう みずな	しょうが にんにく たけのこ わらび えのきたけ やまうど なめこ	砂糖	ごま油	
		こまつなのナムル			にんじん こまつな	もやし 切干しだいこん	砂糖	ごま油	
		牛乳		牛乳					
		キムチチゲ	鶏肉 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく だいこん えのきたけ はくさい キムチ はくさい もやし	はるさめ	油 ごま ごま油	
		ミニマンゴーゼリー				マンゴー	砂糖		
17	木	ミートボールカレー （麦ごはん）	鶏肉 豚肉		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 でん粉	油	738 27.9 23.3 2.2
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のレモンソース焼き	鶏肉			にんにく レモン果汁	砂糖		
		メロン				メロン			
18	金	ライス					米		754 30.3 22.9 1.9
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグきのこソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ えのきたけ しめじ	砂糖 でん粉 じゃがいも	油	
		ミネストローネ	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	砂糖 マカロニ	油	
		フライドポテト（ガーリック味）				にんにく	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。 ・ナン、発酵乳（マスカット味）、シークワーサータルトは学配です。 ・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	735		
たんぱく質(g)						13～20%	29.8(16.2%)		
脂質(g)						20～30%	25.4(31.1%)		
食塩相当量(g)						2.0g未満	2.4		

種 類	産 地		種 類	産 地	
	5月（実施）	7月（予定）		5月（実施）	7月（予定）
米	千葉県	千葉県	ほうれんそう	千葉県、茨城県	茨城県
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	キャベツ	千葉県、茨城県、愛知県、鹿児島県	群馬県、茨城県
			だいこん	千葉県、青森県	青森県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、岩手県	青森	ピーマン	茨城県	茨城県
			赤ピーマン	高知県	－
鶏肉	埼玉県、岩手県	岩手	もやし	栃木県	栃木県
鶏卵	千葉県	－	きゅうり	福島県、山梨県、群馬県	福島県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉県、青森県、北海道	はくさい	千葉県、茨城県	長野県
こまつな	千葉市、千葉県、茨城県	千葉市	じゃがいも	鹿児島県、長崎県	千葉市、千葉県、茨城県
たまねぎ	佐賀県、北海道	千葉県、佐賀県、北海道	アスパラガス	長野県、北海道	高知県
セロリ	福岡県	静岡県、長野県	なす	－	千葉県、栃木県、群馬県、埼玉県
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	メロン	－	千葉県、茨城県
チンゲンサイ	千葉県	－	宇和ゴールド 美生柑	愛媛県	－
				愛媛県	－
トマト	－	千葉県、熊本県			

7月25日（金）は給食費等の第2期振替日、8月25日（月）は第3期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、それぞれ8月15日（金）、9月16日（火）に再振替を行います。
（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）