

# 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 切干しいんげん	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	772	27.1	25.5	1.7
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	754	30.9	21.7	2.7
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	682	33.5	18.6	2.8
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	722	34.0	24.9	2.3
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	735	33.9	26.9	3.1
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 切干しいんげん	米 さといも 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉 でん粉	油 ごま	717	30.9	24.6	2.8
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 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	742	39.9	27.0	2.7
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	842	27.0	38.5	2.1
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 さつま揚げ 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	784	37.9	26.0	2.5
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 切干しいんげん とうもろこし キャベツ ねぎ	米 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	769	25.4	28.4	2.8
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 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	747	33.3	25.4	2.2
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 切干しいんげん	米 麦 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	701	34.0	23.1	2.2
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	746	38.2	29.7	2.7
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	732	24.7	21.8	2.4
19火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 呉汁 豚肉と玉ねぎの生巻炒め	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	758	37.3	27.4	2.9
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	705	25.6	23.9	3.4
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 小麦粉 砂糖	油 かんづつドレッシング バター	738	28.4	22.8	2.9
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	711	28.7	23.2	2.2
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	744	31.5	26.8	2.8
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	739	29.9	22.0	2.5
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	776	31.2	30.3	2.6
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 切干しいんげん えのきたけ もやし ねぎ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 しらたき やまいも 小麦粉 でん粉	油 アーモンド ごま油 ごま	779	26.3	31.4	3.4
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 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	701	28.2	25.9	2.7

- ・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。

平均栄養量	743	31.2 (16.8%)	25.9 (31.4%)	2.6
基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g未満

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)