

学校給食献立予定表

- 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)	
10月	カレーライス（ごはん）牛乳 ポテトコロッケ 海そうのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 海そうミックス	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし にんにく エリンギ しょうが とうもろこし	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ナムドレッシング	866	28.1	25.5	2.5	
11火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ（2尾） けんちん汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん ごぼう にんにく キャベツ ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにゃく さといも	油 ごま油	834	34.9	29.5	3.0	
12水	豚肉のしょうが炒め丼（ごはん）牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 野菜のアーモンド和え	豚肉 卵 かに	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ ごぼう キャベツ 切干しだいこん もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ エリンギ	米 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 アーモンド	809	26.7	31.3	2.6	
13木	ブランコッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ミートグラタン 豆乳のクリームシチュー 清見オレンジ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし にんにく 清見オレンジ	ブランコッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル 黒豆きなこクリーム	788	33.5	28.5	2.8	
14金	チャーハン 牛乳 春巻き 中華和え フルーツゼリー	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ きゅうり とうもろこし 切干しだいこん しょうが たけのこ にんにく 干しいたけ キャベツ きくらげ	米 玄米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ フルーツゼリー	油 ごま油	825	22.0	35.7	2.5	
17月	入学・進級おめでとう献立 赤飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 沢煮椀 野菜ののり和え いちごのスティックケーキ	豚肉 鶏肉 油揚げ あずき	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう はくさい もやし ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ きくらげ	米 もち米 砂糖 でん粉 米粉 しらたき いちごのスティックケーキ	油 ごま油	835	32.3	29.3	3.0	
18火	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 白玉汁 五目きんぴら	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく もち	油 ごま油 ごま	796	31.1	23.9	2.6	
19水	ぶどうパン 牛乳 マカロニのミートソース炒め 卵スープ みかんゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく エリンギ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン果汁	ぶどうパン じゃがいも マカロニ 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル	780	30.0	18.6	2.5	
20木	春の味覚を味わう献立～キャベツ～ ごはん 牛乳 いわしの梅煮 大根と豚バラのみそ煮 春キャベツのごま酢和え	豚肉 いわし 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ しょうが とうもろこし 切干しだいこん もやし 梅干し 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	810	29.6	26.1	2.5	
21金	ごはん 牛乳 和風照り焼きハンバーグ すまし汁 野菜のごまみそ和え	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう もやし とうもろこし えのきたけ	米 砂糖 でん粉 さといも	油 ごま	782	33.1	20.4	2.7	
24月	黒糖パン 牛乳 クリスピーチキン 米粉マカロニのミネストローネ 小松菜のソテー	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく セロリ とうもろこし エリンギ えのきたけ	黒糖パン 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも 米粉マカロニ	油	833	33.3	31.5	3.2	
25火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 切干大根のピリ辛炒め	さわら 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ 切干しだいこん とうもろこし もやし 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 油ふ しらたき	ごま油 ごま油	798	38.5	23.2	2.7	
26水	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 いかにカレーフライ 白菜と肉団子のうま煮 甘夏	豚肉 鶏肉 いか 豆腐 大豆	牛乳 のり あおさ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ しょうが エリンギ しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	805	28.3	21.7	2.5	
27木	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉ときのこのクリームペンネ 卵とベーコンのソテー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 卵 きな粉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく しめじ エリンギ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 マーガリン	764	33.0	28.4	2.6	
28金	麦ごはん 牛乳 菜の花とさつまいものかき揚げ 天つゆ 辛み豆腐汁 細切り昆布の炒め物	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん にら なばな みつば	たまねぎ しょうが えのきたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 さつまいも しらたき	油	801	32.7	21.9	3.5	
・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。								平均栄養量	808	31.1 (15.4%)	26.4 (29.4%)	2.7
・フルーツゼリー、いちごのスティックケーキ、ヨーグルトは学配です。								基 準 値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

給食で使
している主
な食材の産
地をお知
らせします。

種類	産地		種類	産地	
	2・3月(実施)	4月(予定)		2・3月(実施)	4月(予定)
米	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県	千葉県
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、神奈川県、鹿児島県	千葉県、茨城県、神奈川県
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、愛知県、鹿児島県	千葉県、青森県	じゃがいも	北海道	鹿児島県、長崎県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	ピーマン	宮城県、宮城県	茨城県
にんじん	千葉県	千葉県、徳島県	ほうれんそう	千葉市、千葉県	—
ねぎ	千葉県	千葉県	清見オレンジ	—	愛媛県
こまつな	千葉県	千葉県、茨城県	甘夏	—	熊本県
たまねぎ	北海道	北海道	はっさく	広島県	—
キャベツ	愛知県	愛知県	いよかん	愛媛県	—
			デコポン	熊本県	—

4月17日(月)は、令和4年度第9期(2月・3月分)の給食費の再振替日です。3月27日(月)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)

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4月分

— B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)
10月	ブランコッパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ミートグラタン 豆乳のクリームシチュー 清見オレンジ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし にんにく 清見オレンジ	ブランコッパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル 黒豆きなこクリーム	788	33.5	28.5	2.8
11火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 切干大根のピリ辛炒め	さわら 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ 切干しだいこん とうもろこし もやし 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 油ふ しらたき	ごま 油 ごま油	798	38.5	23.2	2.7
12水	黒糖パン 牛乳 クリスピーチキン 米粉マカロニのミネストローネ 小松菜のソテー	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな トマト バセリ	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ とうもろこし エリンギ えのきたけ	黒糖パン 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも 米粉マカロニ	油	833	33.3	31.5	3.2
13木	カレーライス(ごはん) 牛乳 ポテトコロッケ 海そうのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 海そうミックス	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし にんにく エリンギ しょうが とうもろこし	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ナムドレッシング	866	28.1	25.5	2.5
14金	麦ごはん 牛乳 菜の花とさつまいものかき揚げ 天つゆ 辛み豆腐汁 細切り昆布の炒め物	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん にら なばな みつば	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 さつまいも しらたき	油	801	32.7	21.9	3.5
17月	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 白玉汁 五目きんぴら	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく もち	油 ごま油 ごま	796	31.1	23.9	2.6
18火	入学・進級おめでとう献立 赤飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 沢煮桃 野菜ののり和え いちごのスティックケーキ	豚肉 鶏肉 油揚げ あずき	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう はくさい もやし ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ きくらげ	米 もち米 砂糖 でん粉 米粉 しらたき いちごスティックケーキ	油 ごま油	835	32.3	29.3	3.0
19水	豚肉のしょうが炒め丼(ごはん) 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 野菜のアーモンド和え	豚肉 卵 かに	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ ごぼう キャベツ 切干しだいこん もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ エリンギ	米 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 アーモンド	809	26.7	31.3	2.6
20木	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 いかにカレーフライ 白菜と肉団子のうま煮 甘夏	豚肉 鶏肉 いか 豆腐 大豆	牛乳 のり あおさ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ はくさい エリンギ にんにく しょうが 甘夏	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	805	28.3	21.7	2.5
21金	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉ときこのクリームパンネ 卵とベーコンのソテー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 卵 きな粉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく しめじ エリンギ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 マーガリン	764	33.0	28.4	2.6
24月	春の味覚を味わう献立～キャベツ～ ごはん 牛乳 いわしの梅煮 大根と豚バラのみそ煮 春キャベツのごま酢和え	豚肉 いわし 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ しょうが とうもろこし 切干しだいこん もやし 梅干し 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	810	29.6	26.1	2.5
25火	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) けんちん汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん ごぼう にんにく キャベツ ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにゃく さといも	油 ごま油	834	34.9	29.5	3.0
26水	ぶどうパン 牛乳 マカロニのミートソース炒め 卵スープ みかんゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト バジル	たまねぎ とうもろこし みかん 黄桃 梨 パイナップル レモン果汁	ぶどうパン じゃがいも マカロニ 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル	780	30.0	18.6	2.5
27木	ごはん 牛乳 和風照り焼きハンバーグ すまし汁 野菜のごまみそ和え	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう もやし とうもろこし えのきたけ	米 砂糖 でん粉 さといも	油 ごま	782	33.1	20.4	2.7
28金	チャーハン 牛乳 春巻き 中華和え フルーツゼリー	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ きゅうり とうもろこし 切干しだいこん しょうが たけのこ にんにく 干しいたけ キャベツ きくらげ	米 玄米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ フルーツゼリー	油 ごま油	825	22.0	35.7	2.5

- ・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。
- ・いちごのスティックケーキ、ヨーグルト、フルーツゼリーは学配です。

平均栄養量	808	31.1 (15.4%)	26.4 (29.4%)	2.7
基準値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

給食で使用する
主な食材の産地を
お知らせします。



種類	産地		種類	産地	
	2・3月(実施)	4月(予定)		2・3月(実施)	4月(予定)
米	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県	千葉県
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、神奈川県、鹿児島県	千葉県、茨城県、神奈川県
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、愛知県、鹿児島県	千葉県、青森県	じゃがいも	北海道	鹿児島県、長崎県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	ピーマン	宮城県、宮崎県	茨城県
にんじん	千葉県	千葉県、徳島県	ほうれんそう	千葉市、千葉県	—
ねぎ	千葉県	千葉県	清見オレンジ	—	愛媛県
こまつな	千葉市	千葉県、茨城県	甘夏	—	熊本県
たまねぎ	北海道	北海道	はつさく	広島県	—
キャベツ	愛知県	愛知県	いよかん	愛媛県	—
			デコポン	熊本県	—

4月17日(月)は、令和4年度第9期(2月・3月分)の給食費の再振替日です。3月27日(月)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)

学校給食献立予定表

令和5年5月分

千葉市新港学校給食センター
☎ 241-1291

- 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・豆腐製品	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)
1 月	豚キムチのスタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 焼きそば 中華アーモンド和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな にら	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし にんにく しょうが かんぴょう たくあん漬 はくさいキムチ ねぎ はくさい えのきたけ 切干しだいこん	米 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油 アーモンド	884	28.1	32.1	2.5
2 火	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) 呉汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが ねぎ えのきたけ だいこん エリンギ	米 砂糖 でん粉 さといも しらたき	油	812	39.4	27.0	3.5
8 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 生妻けんちん汁 細切昆布の炒め物	さば 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう しょうが 干しいたけ	米 さといも 砂糖 しらたき こんにゃく	油	775	32.1	25.5	2.7
9 火	セルフジャムサンド (薄切り食パン いちごジャムマーガリン) 牛乳 マカロニグラタン ミートボールのトマト煮 野菜の塩ドレッシング和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし エリンギ	食パン 砂糖 じゃがいも パン粉 いちごジャム 小麦粉 小麦粉 マカロニ	油 バター マーガリン 塩ドレッシング	819	32.4	27.9	3.6
10 水	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ いも団子汁 ごま和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな しゅんぎく	だいこん ごぼう もやし ねぎ 切干しだいこん たまねぎ エリンギ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 ごま	824	26.3	27.0	2.8
11 木	〇旬の食材を味わう献立〇 たけのこごはん 牛乳 かつおコロッケ 豚肉と生揚げの炒め物 フルーツゼリー	豚肉 鶏肉 かつお 生揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが たけのこ えだまめ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油	788	31.1	27.8	2.6
12 金	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き のっぺい汁 切干大根の炒め物	あじ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉 ごまつな	だいこん えのきたけ ねぎ 切干しだいこん	米 砂糖 さといも でん粉	油 ごま油	793	35.0	25.3	2.6
15 月	〇体育祭応援献立〇 かつカレーライス(ごはん とんかつ) 牛乳 海そうのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 海そうミックス	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい もやし にんにく しょうが とうもろこし エリンギ	米 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ナムルドレッシング	851	33.5	26.6	2.2
16 火	ブランコッペンパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグマスタードソースがけ クラムチャウダー 小松菜のソテー	鶏肉 あさり ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ えのきたけ	ブランコッペンパン じゃがいも でん粉 米粉 砂糖 りんごジャム	油 バター	855	40.3	28.1	3.5
17 水	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 野菜のナムル	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし かんぴょう とうもろこし キャベツ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	815	28.7	24.0	2.9
18 木	ごはん 牛乳 あじの油淋煮 豚肉と野菜のスープ きゅうりの中華和え 角チーズ	あじ 豚肉 豆腐 なたと	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ はくさい とうもろこし もやし ねぎ きゅうり 切干しだいこん きくらげ えのきたけ しょうが 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	763	36.0	21.5	3.2
19 金	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 鶏ごぼり汁 野菜のごま酢和え	鶏肉 豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう もやし ねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ 切干しだいこん	米 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま	813	34.8	24.1	2.8
22 月	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き すまし汁 キャベツのみそ炒め	さば 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな ピーマン	だいこん たまねぎ キャベツ にんにく えのきたけ ねぎ	米 砂糖 さといも	油 ごま油	780	33.0	27.5	2.1
23 火	セルフサンド(コッペンパンズ メンチカツのソースかけ) 牛乳 豆乳のコンソメスープ 野菜のごまドレッシング和え	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし えのきたけ エリンギ	コッペンパン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごまドレッシング	832	35.6	30.9	3.1
24 水	チキンライス 牛乳 お魚ナゲット(2個) ほうれん草とコーンのソテー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 あじ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト ほうれん草 ピーマン 煮ピーマン 煮ピーマン きやいんげん	たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油	779	31.5	30.4	2.6
25 木	ごはん 牛乳 鶏つくね 白玉汁 野菜のりし和え	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき のり	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ もやし ねぎ はくさい えのきたけ	米 砂糖 もち パン粉 小麦粉	油 ごま油	780	28.9	23.1	2.2
26 金	〇旬の果物を味わう献立〇 麦ごはん 韓国のり 牛乳 はんぺんチーズフライ 豚肉と野菜のキムチ煮 宇和ゴールド	豚肉 はんぺん 豆腐 大豆	牛乳 チーズ	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん えのきたけ はくさいキムチ 宇和ゴールド	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 しらたき	油 ごま油 ごま	788	30.0	23.3	2.8
29 月	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ 大根の肉みそ煮 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 いわし 生揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう しょうが ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 しらたき こんにゃく 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	798	32.8	23.6	1.9
30 火	コッペンパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のチーズ焼き トマトソースのペンネ ツナとほうれん草のソテー	鶏肉 豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト バジル 煮ピーマン パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	コッペンパン マカロニ 砂糖 パン粉 チョコクリーム	油 オリーブ油	831	39.4	28.1	3.2
31 水	ごはん 牛乳 ししゃものアーモンドフライ(2尾) 辛み豆腐汁 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん にら	キャベツ えのきたけ みかん	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 アーモンド	803	31.9	27.5	2.5
・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。 ・フルーツゼリー、ヨーグルトは半配です。							平均栄養量	809	33.0 (16.3%)	26.6 (29.6%)	2.8
給食で使用している主な食材の産地							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。
・フルーツゼリー、ヨーグルトは学配です。

給食で使用している主な食材の産地

種 類	産 地		種 類	産 地	
	3月(実施)	5月(予定)		3月(実施)	5月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、愛知県	茨城県、神奈川県、鹿児島県
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、神奈川県	千葉県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	ほうれん草	千葉県、千葉県	-
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、北海道、鹿児島県	青森県	かぶ	千葉県	-
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	にら	茨城県	茨城県、栃木県
にんじん	千葉県	千葉県、徳島県	養生相	-	茨城県
ねぎ	千葉県	千葉県、茨城県	清見オレンジ	愛媛県	-
ごまつな	千葉県	千葉県	デコパン	愛媛県、熊本県	-

学校給食献立予定表

令和5年5月分

千葉市新港学校給食センター
☎ 241-1291

- B 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・豆・豆腐製品	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)	
1 月	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) 呉汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが ねぎ えのきたけ だいこん エリンギ	米 砂糖 でん粉 さといも しらたき	油	812	39.4	27.0	3.5	
2 火	豚キムチのスタミナ丼(煮ごはん) 牛乳 焼ききょうざ 中華アーモンド和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にら	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし にんにく しょうが かんぴょう たくあん漬 はくさいキムチ ねぎ はくさい えのきたけ 切干しだいこん	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 いちごジャム	ごま油 アーモンド	884	28.1	32.1	2.5	
8 月	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ いも団子汁 ごま和え	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな しゅんぎく	だいこん ごぼう もやし ねぎ 切干しだいこん たまねぎ エリンギ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 ごま	824	26.3	27.0	2.8	
9 火	〇旬の食材を味わう献立〇 たけのこごはん 牛乳 かつおコロッケ 豚肉と生揚げの炒め物 フルーツゼリー	豚肉 鶏肉 かつお 生揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが たけのこ えだまめ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油	788	31.1	27.8	2.6	
10 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 生養いんちん汁 細切昆布の炒め物	さば 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう しょうが 干しいたけ	米 さといも 砂糖 しらたき こんにゃく	油	775	32.1	25.5	2.7	
11 木	セルフジャムサンド (薄切り食パン いちごジャムマーガリン) 牛乳 マカロニグラタン ミートボールのトマト煮 野菜の塩ドレッシング和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし エリンギ	食パン 砂糖 じゃがいも パン粉 いちごジャム でん粉 小麦粉 マカロニ	油 バター マーガリン 塩ドレッシング	819	32.4	27.9	3.6	
12 金	〇体育祭応援献立〇 かつカレーライス(ごはん とんかつ) 牛乳 海そうのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 海そうミックス	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし にんにく しょうが とうもろこし エリンギ	米 でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ナムルドレッシング	851	33.5	26.6	2.2	
15 月	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き のつべい汁 切干大根の炒め物	あじ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ 切干しだいこん	米 砂糖 さといも でん粉	油 ごま油	793	35.0	25.3	2.6	
16 火	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 野菜のナムル	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし かんぴょう とうもろこし キャベツ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	815	28.7	24.0	2.9	
17 水	ブランコッペパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグマスタードソースかけ クラムチャウダー 小松菜のソテー	鶏肉 あさり ベーコン 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ えのきたけ	ブランコッペパン じゃがいも でん粉 米粉 砂糖 りんごジャム	油 バター	855	40.3	28.1	3.5	
18 木	チキンライス 牛乳 お魚ナゲット(2個) ほうれん草とコーンのソテー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 あじ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト ほうれん草 ビーマン 赤ビーマン 煮ビーマン さやいんげん	たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油	779	31.5	30.4	2.6	
19 金	ごはん 牛乳 いわしのごまフライ 大根の肉みそ煮 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 いわし 生揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう しょうが ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 しらたき こんにゃく 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	798	32.8	23.6	1.9	
22 月	セルフサンド(コッペパンズ メンチカツのソースかけ) 牛乳 豆乳のコンスープ 野菜のごまドレッシング和え	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし えのきたけ エリンギ	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごまドレッシング	832	35.6	30.9	3.1	
23 火	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き ずまし汁 キャベツのみそ炒め	さば 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ビーマン	だいこん たまねぎ キャベツ にんにく えのきたけ ねぎ	米 砂糖 さといも	油 ごま油	780	33.0	27.5	2.1	
24 水	ごはん 牛乳 あじの油煮 豚肉と野菜のスープ きゅうりの中華和え 角チーズ	あじ 豚肉 豆腐 など	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ はくさい とうもろこし もやし ねぎ きゅうり 切干しだいこん きくらげ えのきたけ しょうが 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	763	36.0	21.5	3.2	
25 木	〇旬の果物を味わう献立〇 煮ごはん 韓国のり 牛乳 はんぺんチーズフライ 豚肉と野菜のキムチ煮 宇和ゴールド	豚肉 はんぺん 豆腐 大豆	牛乳 のり チーズ	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん えのきたけ はくさいキムチ 宇和ゴールド	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 しらたき	油 ごま油 ごま	788	30.0	23.3	2.8	
26 金	ごはん 牛乳 鶏つくね 白玉汁 野菜ののり和え	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ もやし ねぎ はくさい えのきたけ	米 砂糖 もち パン粉 小麦粉	油 ごま油	780	28.9	23.1	2.2	
29 月	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 鶏ごぼう汁 野菜のごま酢和え	鶏肉 豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう もやし ねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ 切干しだいこん	米 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま	813	34.8	24.1	2.8	
30 火	ごはん 牛乳 ししゃものアーモンドフライ(2尾) 辛み豆腐汁 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん にら	キャベツ えのきたけ みかん	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 アーモンド	803	31.9	27.5	2.5	
31 水	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のチーズ焼き トマトソースのペンネ ツナとほうれん草のソテー	鶏肉 豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト バジル 赤ビーマン パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	コッペパン マカロニ 砂糖 パン粉 チョコクリーム	油 オリーブ油	831	39.4	28.1	3.2	
・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。 ・フルーツゼリー、ヨーグルトは学配です。								平均栄養量	809	33.0 (16.3%)	26.6 (29.6%)	2.8
給食で使用している主な食材の産地								基準値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

種 類	産 地		種 類	産 地	
	3月(実施)	5月(予定)		3月(実施)	5月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、愛知県	茨城県、神奈川県、鹿児島県
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、神奈川県	千葉県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	ほうれん草	千葉市、千葉県	-
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、 北海道、鹿児島県	青森県	はくさい	茨城県、群馬県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	かぶ	千葉県	-
にんじん	千葉県	千葉県、徳島県	にら	茨城県	茨城県、栃木県
ねぎ	千葉県	千葉県、茨城県	養生柑	-	愛媛県
こまつな	千葉県	千葉県	清見オレンジ	愛媛県	-
			デコポン	愛媛県、熊本県	-

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6月分

ー A コース ー

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)	
1 木	🍷よくかんで食べよう献立🍷 ごはん 牛乳 さばのかレー焼き 根菜汁 切干大根のごま和え	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし とうもろこし	米 さといも こんにゃく 砂糖	油 ごま	779	33.3	25.1	2.2	
2 金	コッペパン 牛乳 なすのミートソースグラタン 野菜のスープ煮 いちごゼリーポンチ	鶏肉 白いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす みかん缶	セロリ キャベツ パイン缶 りんご缶	コッペパン じゃがいも パン粉 ゼリー 小麦粉 砂糖 上新粉 でん粉	油 オリーブ油	800	27.8	23.7	3.0
5 月	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げの麻婆煮 甘酢和え	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ かんぴょう えだまめ	キャベツ たけのこ ねぎ もやし 切干しだいこん	米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	836	28.6	25.7	3.0
6 火	テーブルロール 牛乳 いわしのコンフレックフライ チリビーンズ ほうれん草とコーンのソテー	いわし 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	エリンギ	テーブルロール じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 コンフレック	油	775	34.1	30.2	3.5
7 水	ごはん 牛乳 チキンカツ 中華スープ 春雨ときゅうりの和え物	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ もやし とうもろこし	はくさい 干しいたけ きゅうり 切干しだいこん	米 でん粉 砂糖 はるさめ パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	788	34.9	22.4	2.9
8 木	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き (2尾) 生姜けんちん汁 のりおえ ヨーグルト	鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃもの のり ヨーグルト	にんじん だいこん 菜 こまつな	ごぼう 干しいたけ はくさい	だいこん しょうが もやし	米 こんにゃく さといも 砂糖	油 ごま油	772	34.7	22.8	2.9
9 金	ごはん 焼きのり 牛乳 あじの揚げ玉フライ じゃがいもの煮物 メロン	あじ 鶏肉 大豆 がんもどき	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ メロン	干しいたけ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	856	35.5	28.7	2.3
12 月	昆布ごはん 牛乳 鶏つくねのごまみそソースかけ ひじきの梅煮	豚肉 あさり 大豆 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	しめじ えだまめ 干しいたけ	かんぴょう たまねぎ 梅干し	米 もち米 こんにゃく 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま	782	38.6	27.9	2.9
13 火	厚切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 ポテトグラタン 肉団子のトマト煮 ソーダゼリーポンチ	ベーコン 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん パセリ	たまねぎ みかん缶	エリンギ レモン果汁	食パン じゃがいも 砂糖 ゼリー 小麦粉 でん粉	油 黒豆きな粉クリーム バター	852	29.9	28.7	2.9
14 水	🍷食育の日市内共通献立🍷 ごはん 牛乳 さばの甘酢揚げ ごま豆乳スープ 春夏にんじんのナムル	さば 豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく えのきたけ 切干しだいこん	ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	862	33.3	34.4	2.5
15 木	ごはん 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き 野菜スープ キーマカレー	あじ 鶏肉 白いんげん豆 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	セロリ しめじ しょうが	米 じゃがいも パン粉	油	783	36.6	22.5	2.5
16 金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 呉汁 小松菜とツナの塩昆布炒め	いわし 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 まぐろ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう えのきたけ もやし 梅干し	だいこん ねぎ とうもろこし	米 さといも こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油	782	36.2	24.7	2.8
19 月	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 ツナオムレツ アスパラガスのドレッシング和え 角チーズ	卵 まぐろ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス	しょうが たまねぎ りんご缶	にんにく しめじ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 コンドレッシング	862	33.8	25.6	2.6
20 火	🍷幸町第一中学校職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 豚汁 にんじんそぼろ	かまぼこ 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう	だいこん えのきたけ	米 さといも 砂糖 小麦粉 でん粉	油	780	30.3	23.5	2.5
21 水	ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ミートソーススパゲッティ ひじきのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト 青ピーマン	しょうが セロリ たまねぎ ゆず エリンギ キャベツ もやし	にんにく ゆず果汁 キャベツ とうもろこし	ブランコッペパン 砂糖 スパゲッティ	油	856	41.9	27.3	3.7
22 木	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ キャベツの中華スープ 小松菜のチャプチェ	いか 鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ かんぴょう キャベツ ねぎ エリンギ	にんにく たまねぎ 干しいたけ かんぴょう エリンギ	米 でん粉 小麦粉 はるさめ パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	791	32.4	20.6	2.8
23 金	甘納豆パン 牛乳 かき揚げ みそ煮込みうどん 豚肉の生姜炒め	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん しゅんぎく	ごぼう はくさい にんにく エリンギ	ねぎ しょうが たまねぎ	甘納豆パン 砂糖 小麦粉 うどん しらたき	油	878	33.3	31.4	3.4
26 月	豚キムチのスタミナ丼 (麦ごはん) 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 海そうの和え物	卵 かまぼこ 豚肉 生揚げ	牛乳 海そうミックス	にんじん こまつな	えのきたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ かつお節 ごぼう たまねぎ もやし ほうれん草	かんぴょう キャベツ エリンギ ほうれん草	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	ごま油 ナムルドレッシング 油	827	33.8	26.7	3.4
27 火	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ いも団子汁 のりごま和え	はんぺん 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう えのきたけ もやし しょうが	だいこん しめじ 切干しだいこん	米 じゃがいも やまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	837	29.7	25.6	2.7
28 水	中華炊き込みごはん 牛乳 揚げぎょうざ 野菜のアーモンド和え フルーツゼリー	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが 干しいたけ たけのこ えだまめ	にんにく 切干しだいこん ねぎ もやし キャベツ	米 玄米 砂糖 でん粉 ゼリー 小麦粉	ごま油 油 アーモンド	773	23.1	29.9	2.4
29 木	ごはん 牛乳 あじの油淋煮 もずく汁 じゃがいものごまみそ炒め	あじ 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ	干しいたけ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	779	38.6	22.0	2.9
30 金	セルフサンド (コッペパンズ メンチカツ 小袋ソース) 牛乳 クラムチャウダー キャベツのオニオンドレッシング和え	豚肉 大豆 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	エリンギ キャベツ	コッペパン じゃがいも 米粉 パン粉 でん粉	油 バター オニオンドレッシング	787	34.2	29.2	2.8
・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。								平均栄養量	811	33.4 (16.5%)	26.3 (29.2%)	2.8
・ヨーグルト、フルーツゼリーは学配です。								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。

・ヨーグルト、フルーツゼリーは学配です。

給食で使っている主な食材の産地をお知らせします。



種類	産地		種類	産地	
	4月(実施)	6月(予定)		4月(実施)	6月(予定)
米	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県	千葉県、青森県
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	こまつな	千葉市	千葉市
			ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道	北海道、佐賀県
豚肉	千葉県、山形県、青森県	青森県	はくさい	茨城県	茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	にら	栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
にんじん	徳島県	千葉市	清見オレンジ	愛媛県	—
キャベツ	神奈川県、愛知県	千葉県、茨城県、愛知県	メロン	—	千葉県、茨城県

6月26日(月)は、令和5年度第1期(4月・5月分)の給食費・学校徴収金の振替日です。前日までに、登録口座に必要な金額をご用意ください。引き落としができない場合、7月18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 245-5909)

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6月分

－ B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)
1 木	ごはん 焼きのり 牛乳 あじの揚げ玉フライ じゃがいもの煮物 メロン	あじ 鶏肉 大豆 がんもどき	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ メロン	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	856	35.5	28.7	2.3
2 金	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げの麻婆煮 甘酢和え	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ かんぴょう ねぎ もやし えだまめ 切干しだいこん	米 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	836	28.6	25.7	3.0
5 月	コッペパン 牛乳 なすのミートソースグラタン 野菜のスープ煮 いちごゼリーポンチ	鶏肉 白いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす みかん缶	コッペパン じゃがいも パン粉 ゼリー 小麦粉 砂糖 上新粉 でん粉	油 オリーブ油	800	27.8	23.7	3.0
6 火	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 ツナオムレツ アスパラガスのドレッシング和え 角チーズ	卵 まぐろ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス	しょうが たまねぎ りんご缶	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 コンドレッシング	862	33.8	25.6	2.6
7 水	ごはん 牛乳 あじの油揚げ煮 もずく汁 じゃがいものごまみそ炒め	あじ 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	779	38.6	22.0	2.9
8 木	甘納豆パン 牛乳 かき揚げ みそ煮込みうどん 豚肉の生姜炒め	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん しゅんぎく	ごぼう はくさい にんにく エリンギ	甘納豆パン 砂糖 小麦粉 うどん しらたき	油	878	33.3	31.4	3.4
9 金	🍷よくかんで食べよう献立🍷 ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 根菜汁 切干大根のごま和え	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ もやし とうもろこし	米 さといも こんにゃく 砂糖	油 ごま	779	33.3	25.1	2.2
12 月	セルフサンド (コッペパンズ メンチカツ 小豆ソース) 牛乳 クラムチャウダー キャベツのオニオンドレッシング和え	豚肉 大豆 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉 パン粉 でん粉	油 バター オニオンドレッシング	787	34.2	29.2	2.8
13 火	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ いも団子汁 のりごま和え	はんぺん 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ごまつな	ごぼう えのきたけ もやし しょうが	米 じゃがいも やまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	837	29.7	25.6	2.7
14 水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 呉汁 小松菜とツナの塩昆布炒め	いわし 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 まぐろ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう ごまつな	ごぼう えのきたけ もやし 梅干し	米 さといも こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油	782	36.2	24.7	2.8
15 木	中華炊き込みごはん 牛乳 揚げぎょうざ 野菜のアーモンド和え フルーツゼリー	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん ごまつな にら	しょうが 干しいたけ たまねぎ えだまめ キャベツ	米 玄米 砂糖 でん粉 ゼリー 小麦粉	ごま油 油 アーモンド	773	23.1	29.9	2.4
16 金	🍷食育の日市内共通献立🍷 ごはん 牛乳 さばの甘酢揚げ ごま豆乳スープ 春夏にんじんのナムル	さば 豚肉 豆腐 大豆 豆乳	牛乳	にんじん ごまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく えのきたけ 切干しだいこん	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	862	33.3	34.4	2.5
19 月	テールロール 牛乳 いわしのコンフレークフライ チリビーンズ ほうれん草とコーンのソテー	いわし 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	テールロール じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 コンフレーク	油	775	34.1	30.2	3.5
20 火	豚キムチのスタミナ丼 (麦ごはん) 牛乳 かに玉の甘酢あんかけ 海そうの和え物	卵 かまぼこ 豚肉 生揚げ	牛乳 海そうミックス	にんじん ごまつな	えのきたけ しょうが にんにく たけのこ ごぼう たまねぎ じゃがいも もやし ほうれん草 干しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	ごま油 ナムドレッシング 油	827	33.8	26.7	3.4
21 水	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ キャベツの中華スープ 小松菜のチャプチェ	いか 鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ ゆず果汁 エリンギ ねぎ もやし	米 でん粉 小麦粉 はるさめ パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	791	32.4	20.6	2.8
22 木	ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ミートソースパゲッティ ひじきのドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト 青ピーマン	しょうが セロリ たまねぎ ゆず果汁 エリンギ ねぎ もやし	ブランコッペパン 砂糖 スパゲッティ	油	856	41.9	27.3	3.7
23 金	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き (2尾) 生姜けんちん汁 のり和え ヨーグルト	鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃもの ヨーグルト	にんじん だいこん ごまつな	ごぼう 干しいたけ はくさい	米 こんにゃく さといも 砂糖	油 ごま油	772	34.7	22.8	2.9
26 月	🍷幸町第一中学校職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 かまぼこの磯香ぶたろ 豚汁 にんじんそぼろ	かまぼこ 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう	米 さといも 砂糖 小麦粉 でん粉	油	780	30.3	23.5	2.5
27 火	厚切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 ポテトグラタン 肉団子のトマト煮 ソーダゼリーポンチ	ベーコン 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん パセリ	たまねぎ みかん缶	食パン じゃがいも 砂糖 ゼリー 小麦粉 でん粉	油 黒豆きな粉クリーム バター	852	29.9	28.7	2.9
28 水	ごはん 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き 野菜スープ キーマカレー	あじ 鶏肉 白いんげん豆 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも パン粉	油	783	36.6	22.5	2.5
29 木	ごはん 牛乳 チキンカツ 中華スープ 春雨ときゅうりの和え物	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ もやし とうもろこし	米 でん粉 砂糖 はるさめ パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	788	34.9	22.4	2.9
30 金	昆布ごはん 牛乳 鶏つくねのごまみそソースかけ ひじきの梅煮	豚肉 あさり 大豆 油揚げ 鶏肉 かつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	しめじ えだまめ 干しいたけ 梅干し	米 もち米 こんにゃく 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま	782	38.6	27.9	2.9

・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。

・フルーツゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	811	33.4 (16.5%)	26.3 (29.2%)	2.8
基 準 値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

給食で使
っている主
な食
材の産地
をお
知らせし
ます。



種 類	産 地		種 類	産 地	
	4月(実施)	6月(予定)		4月(実施)	6月(予定)
米	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県	千葉県、青森県
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	ごまつな	千葉県市	千葉県市
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県、山形県、青森県	青森県	たまねぎ	北海道	北海道、佐賀県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	はくさい	茨城県	茨城県
にんじん	徳島県	千葉県市	にら	栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
キャベツ	神奈川県、愛知県	千葉県、茨城県、愛知県	清見オレンジ	愛媛県	—
			メロン	—	千葉県、茨城県

6月26日(月)は、令和5年度第1期(4月・5月分)の給食費・学校徴収金の振替日です。前日までに、登録口座に必要な金額をご用意ください。引き落としができない場合、7月18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 245-5909)

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7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)
3 月	麻婆丼(ごはん) 牛乳 春巻き キャベツのナムル	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ 切干しだいこん しめじ キャベツ にんくしょうが かんぴょう 干しいたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	819	27.4	24.1	3.1
4 火	ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き 肉団子のトマト煮 レモンゼリーポンチ	鶏肉 白いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン さやいんげん パセリ	たまねぎ エリンギ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	ブランコッペパン 砂糖 パン粉 ゼリー 小麦粉 でん粉	油	800	34.3	24.5	3.2
5 水	☺市内産じゃがいもを使った献立☺ ごはん 牛乳 さばのオレンジ煮 豆乳みそ汁 じゃがいもごまみそ炒め	さば 鶏肉 生揚げ 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	オレンジ果汁 キャベツ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ しょうが	米 でん粉 砂糖 マーマレード じゃがいも	ごま ごま油	814	34.0	27.0	2.8
6 木	●夏の味覚を味わう献立● 夏野菜カレー(ごはん) 牛乳 キャベツハンバーグ きゅうりの中華和え	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ しょうが きゅうり もやし きくらげ 切干しだいこん なす	米 砂糖 パン粉	油 ごま油	801	31.0	21.1	2.5
7 金	にんじんそぼろ丼(麦ごはん) 牛乳 あじフライ セタ汁 セタゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 あじ かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	干しいたけ えのきたけ しょうが ねぎ 切干しだいこん	米 麦 砂糖 焼きふ ゼリー パン粉 小麦粉	油 ごま	842	37.1	20.4	2.6
10 月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き どさんこ汁 切干大根ときゅうりのピリ辛和え	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん にんにく しょうが りんご ねぎ もやし きゅうり 切干しだいこん とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	795	36.5	24.8	3.0
11 火	セルフサンド(薄切り食パン コロッケ 小袋ソース) 牛乳 白いんげん豆のカレースープ メロン	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ エリンギ メロン	食パン でん粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	795	29.9	27.5	3.0
12 水	高菜とじゃこのごはん 牛乳 いかの天ぷら 生揚げのチャンプルー ヨーグルト	豚肉 いか 生揚げ 鶏肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな たかな漬	かんぴょう たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし	米 玄米 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	807	35.8	29.8	2.9
13 木	キムタク丼(麦ごはん) 牛乳 にらまじゅう(2個) わかめスープ	豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たくあん漬 たけのこ ねぎ 切干しだいこん もやし はくさいキムチ キャベツ	米 麦 韓国もち 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	831	35.7	20.0	2.9

- ・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。
- ・ゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	811	33.5 (16.5%)	24.4 (27.1%)	2.9
基 準 値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

給食で使用する
主な食材の産地を
お知らせします。



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	じゃがいも	長崎県、鹿児島県	千葉市
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	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県、栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、北海道、山形県	青森県	たまねぎ	北海道、佐賀県、鹿児島県	佐賀県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	きゅうり	千葉県、埼玉県、群馬県	福島県、千葉県
にんじん	千葉市、徳島県	千葉市、青森県	はくさい	茨城県	長野県
キャベツ	千葉市、神奈川県、茨城県	茨城県、群馬県、千葉県	なす	—	栃木県、埼玉県、千葉県
こまつな	千葉市	千葉市	青ピーマン	茨城県、高知県	茨城県、高知県
			だいこん	千葉県	千葉県、青森県、北海道
			美生柑	愛媛県	—

7月25日(火)は、給食費等の第2期振替日、8月25日(金)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(火)、9月15日(金)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 245-5909)

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7月分

－ B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)
3 月	ブランコッペパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き 肉団子のトマト煮 レモンゼリーポンチ	鶏肉 白いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン さやいんげん パセリ	たまねぎ エリンギ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	ブランコッペパン 砂糖 パン粉 ゼリー 小麦粉 でん粉	油	800	34.3	24.5	3.2
4 火	市産じゃがいもを使った献立 ごはん 牛乳 さばのオレンジ煮 豆乳みそ汁 じゃがいものごまみそ炒め	さば 鶏肉 生揚げ 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	オレンジ果汁 キャベツ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ しょうが	米 でん粉 砂糖 マーメラード じゃがいも	ごま ごま油	814	34.0	27.0	2.8
5 水	麻婆丼 (ごはん) 牛乳 春巻き キャベツのナムル	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ 切干しだいこん しめじ キャベツ にんにく しょうが かんぴょう 干しいたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	819	27.4	24.1	3.1
6 木	にんじんそぼろ丼 (麦ごはん) 牛乳 あじフライ セタ汁 セタゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 あじ かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	干しいたけ えのきたけ しょうが ねぎ 切干しだいこん	米 麦 砂糖 焼きふ ゼリー パン粉 小麦粉	油 ごま	842	37.1	20.4	2.6
7 金	夏の味覚を味わう献立 夏野菜カレー (ごはん) 牛乳 キャベツハンバーグ きゅうりの中華和え	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ しょうが きゅうり もやし きくらげ 切干しだいこん なす	米 砂糖 パン粉	油 ごま油	801	31.0	21.1	2.5
10 月	高菜とじゃこのごはん 牛乳 いかの天ぷら 生揚げのチャンプルー ヨーグルト	豚肉 いか 生揚げ 鶏肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな たかな漬	かんぴょう たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし	米 玄米 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	807	35.8	29.8	2.9
11 火	キムタク丼 (麦ごはん) 牛乳 にらまんじゅう (2個) わかめスープ	豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たくあん漬 たけのこ ねぎ 切干しだいこん もやし はくさいキムチ キャベツ	米 麦 韓国もち 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	831	35.7	20.0	2.9
12 水	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き どさんこ汁 切干大根ときゅうりのピリ辛和え	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん にんにく しょうが りんご ねぎ もやし きゅうり 切干しだいこん とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	795	36.5	24.8	3.0
13 木	セルフサンド (薄切り食パン コロッケ 小袋ソース) 牛乳 白いんげん豆のカレースープ メロン	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ エリンギ メロン	食パン でん粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	795	29.9	27.5	3.0
・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。 ・ゼリー、ヨーグルトは学配です。							平均栄養量	811	33.5 (16.5%)	24.4 (27.1%)	2.9
							基 準 値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

給食で使
用している
主な食
材の産地
をお
知らせ
します。



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	じゃがいも	長崎県、鹿児島県	千葉市
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	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県、栃木県、茨城県	栃木県、茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、北海道、山形県	青森県	たまねぎ	北海道、佐賀県、鹿児島県	佐賀県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県、岩手県	きゅうり	千葉県、埼玉県、群馬県	福島県、千葉県
にんじん	千葉県、徳島県	千葉市、青森県	はくさい	茨城県	長野県
キャベツ	千葉市、神奈川県、茨城県	茨城県、群馬県、千葉県	なす	—	栃木県、埼玉県、千葉県
こまつな	千葉市	千葉市	青ピーマン	茨城県、高知県	茨城県、高知県
			だいこん	千葉県	千葉県、青森県、北海道
			美生柑	愛媛県	—

7月25日 (火) は、給食費等の第2期振替日、8月25日 (金) 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 (火)、9月15日 (金) 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 245-5909)

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 もやし	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 コーンスロドレッシング	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 パイナップル	たまねぎ とうもろこし 黄桃 りんご	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 こんにゃく 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 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 こんにゃく 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 えのきたけ 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 こんにゃく	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	ブランコッパパン 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 あさり 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	ブランコッパパン 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) スパイシージャーマンポテト 豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉 ウィンナー 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 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	884	41.5	27.1	3.0
11 月	豚キムチのスタミナ丼 (ごはん) 牛乳 焼き棒きょうざ 春雨ときゅうりの中華和え	豚肉 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 ねぎ きゅうり 切干しいたけ こんにゃく もやし なす	ねぎ きゅうり 切干しいたけ こんにゃく もやし なす	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 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 こんにゃく 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 だいこん菜	だいこん キャベツ もやし	ごぼう 切干しいたけ こんにゃく	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま	790	36.2	23.9	2.4
14 木	コッパパン 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 たまねぎ とうもろこし	たまねぎ エリンギ	コッパパン 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 きんぴら豆腐 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 かぶ キャベツ ねぎ 夏みかん	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 油	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 豚肉と玉ねぎの生揚げ炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆腐	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 エリンギ とうもろこし	だいこん にんにく エリンギ	米 砂糖 パン粉 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 こんにゃく 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 たら 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 にらまじゅう (2個) 八宝豆腐 梨	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 うずら卵 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 なす	しょうが たけのこ キャベツ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 こんにゃく 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 豆腐 豆腐 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 パン粉 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 大豆 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 生揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが しめじ たまねぎ	干しいたけ たまねぎ	米 もち米 さつまいも 砂糖 こんにゃく 米粉 でん粉	油 くり	826	32.7	31.2	2.7
28 木	ごはん 韓国のに 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 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 たまねぎ えのきたけ もやし 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 キャベツ	米 砂糖 パン粉 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	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	ねぎ ゆず えのきたけ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく さといも	油 香味塩ドレッシング	790	30.2	26.8	3.1
・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。								平均栄養量	828	33.8 (16.3%)	27.2 (29.6%)	2.9
・豆乳プリンタルトは学配です。								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。

給食で使
用している
主な食
材の産地を
お知らせし
ます。



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	千葉県、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	千葉県、青森県	キャベツ	千葉県、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	—
			みかん	—	千葉県
					愛媛県

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)

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

－ B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	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 豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しょうが セロリ グリーンピース	米 小麦粉 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	
30 水	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 かぼちゃ キャベツ ねぎ 夏みかん缶	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ 小麦粉	ごま油 油	821	27.3	22.6	2.5	
31 木	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 豆腐 白いんげん豆	牛乳	にんじん ごまつな トマト	にんにく たまねぎ エリンギ もやし	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉	油 ごまドレッシング	821	33.9	28.2	3.0	
1 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 えのきたけ とうもろこし	米 小麦粉 じゃがいも 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	
4 月	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 うす卵 なす とうもろこし 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	米 小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	884	41.5	27.1	3.0	
5 火	プランコッペパン 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 あさり 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	プランコッペパン 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	
6 水	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 えのきたけ とうもろこし	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉	油 ごま	806	33.0	25.3	2.9	
7 木	ごはん 韓国のり 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 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 きくらげ えのきたけ とうもろこし	米 小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 しらたき やまいも 小麦粉 小麦粉	油 アーモンド ごま油 ごま	876	28.4	33.8	3.5	
8 金	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	食パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム パン粉 小麦粉	油 ナムルドレッシング ノンエッグマヨネーズ	801	36.5	28.4	3.5	
11 月	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ（2尾） 具汁 豚肉と玉ねぎの生煮め	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆腐	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 エリンギ とうもろこし	米 小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 しらたき 小麦粉 さといも	油	853	40.8	28.4	3.2	
12 火	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 かつお節 豆腐 大豆 うす卵 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 なし	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	802	31.2	24.7	2.5	
13 水	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 ペーコンソテー	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 たまねぎ エリンギ	コッペパン 砂糖 マカロニ 小麦粉	油 バター	835	41.6	32.6	3.3	
14 木	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	だいこん キャベツ もやし	米 小麦粉 砂糖 こんにやく さつま芋	油 ごま	790	36.2	23.9	2.4	
15 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 青ピーマン	だいこん 干しいたけ たまねぎ にんにく	米 小麦粉 砂糖 さといも こんにやく 小麦粉	油 ごま油	811	36.7	25.5	2.5	
19 火	豚キムチのスタミナ丼（ごはん）牛乳 焼きそばようざ 春雨ときゅうりの中華和え	豚肉 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 ねぎ きゅうり えのきたけ きくらげ とうもろこし	米 小麦粉 砂糖 はるさめ 小麦粉	ごま油 ごま	872	27.9	30.3	2.9	
20 水	テールロール 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 豆腐 豆乳 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 黄桃缶 りんご缶	テールロール じゃがいも ゼリー 上新粉 砂糖 マカロニ 小麦粉	油 オリーブ油	845	34.3	23.6	3.0	
21 木	秋のお月見献立 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 たまねぎ	米 もち米 さつま芋 砂糖 こんにやく 米粉 小麦粉	油 くり	826	32.7	31.2	2.7	
22 金	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 大根の肉みそ煮 ピリ辛肉そぼろ	たら 豚肉 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	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 こんにやく 小麦粉	油 ごま油 ごま	845	36.9	26.5	2.4	
25 月	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	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	
26 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 きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 コールスロードレッシング	864	29.1	26.4	1.8	
27 水	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 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 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	805	30.9	24.2	3.2	
28 木	チャーハン 牛乳 肉団子の甘酢あん（2個） スパイシージャーマンポテト 豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉 ウィンナー 卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	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	
29 金	ごはん 牛乳 さつま芋のかきあげ 天つゆ 辛み豆腐汁 細切り昆布の炒め物	豚肉 鶏肉 大豆 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 砂糖 小麦粉 さつま芋	油	792	28.1	24.9	3.6	
・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。								平均栄養量	828	33.8 (16.3%)	27.2 (29.6%)	2.9
・豆乳プリンタルトは学配です。								基準値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

給食で使
っている主
な食
材の産地
をお
知らせし
ます。



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	茨城県、栃木県	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	千葉県、宮城県	栃木県、茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	きゅうり	千葉県、茨城県	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	千葉県、千葉県	ごまつな	千葉県	千葉県、北海道
たまねぎ	佐賀県	北海道、佐賀県	じゃがいも	千葉県、千葉県、鹿児島県	高知県
ピーマン	千葉県、茨城県	茨城県、青森県、岩手県	キャベツ	千葉県、千葉県、茨城県	群馬県
だいこん	千葉県、青森県	千葉県、青森県、岩手県	メロン	千葉県、茨城県	—
はくさい	茨城県、長野県	長野県	みかん	—	千葉県
					愛媛県

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)

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10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)
2 月	ブランコッパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き チリコンカン ガーリック和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ブランコッパン じゃがいも 砂糖 マーマレード	油 オリーブ油	782	40.4	27.7	3.4
3 火	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚汁 キャベツと春雨の炒め物 メープルマフィン	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ たけのこ	米 麦 こんにゃく はるさめ どん粉 さといも 砂糖 メープルマフィン	ごま油 油	892	28.5	32.8	2.6
12 木	市民の日特別メニュー ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き 甘酒のみそ汁 ブロッコリーとれんこんのごま和え ちはなちゃんゼリー	さけ 鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー パセリ	だいこん キャベツ とうもろこし ねぎ	米 砂糖 さつまいも ゼリー	バター ごま油 ごま	800	37.4	21.2	2.7
13 金	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 たらのアーモンドフライ ミートボールのトマト煮 きのこのソテー	鶏肉 豚肉 ウィンナー たら	牛乳	にんじん トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ	食パン ブルーベリージャム 米粉マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 どん粉	油 オリーブ油 アーモンド	845	32.9	30.7	3.1
16 月	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風照り焼きソースかけ 豚肉と大根の煮物 フルーツ杏仁	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん 干しいたけ えだまめ たまねぎ 黄桃缶	米 ゼリー しらたき 砂糖 パン粉 どん粉	油	845	34.7	22.1	2.6
17 火	ごはん 牛乳 あじのみそ揚げ玉フライ 白玉汁 里芋のそぼろ煮	鶏肉 あじ 油揚げ かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ えだまめ	米 パン粉 もち さといも 砂糖 どん粉 小麦粉	油 ごま	863	33.5	26.2	2.6
18 水	ポークカレー (ごはん) 牛乳 オムレツ ひじきのカラフル和え	豚肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 どん粉	油 ごま ごま油	800	29.1	21.7	2.9
19 木	セルフサンド (薄切り食パン メンチカツソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 豚肉 あさり 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ とうもろこし	食パン じゃがいも 米粉 どん粉 パン粉 砂糖	油 バター オリーブ油	809	34.3	29.1	3.4
20 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 鶏ごぼ汁 のり和え	鶏肉 生揚げ さば	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 こまつな	だいこん ごぼう かんぴょう	米 こんにゃく 砂糖	ごま油	799	31.3	26.7	2.8
23 月	ごはん 牛乳 小あじの香味たれかけ (2尾) 油ふの煮物 ピリ辛肉そぼろ	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 小あじ	にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ	米 しらたき 砂糖 油ふ どん粉	油 ごま油	804	39.6	25.7	2.6
24 火	キムチごはん 牛乳 鶏つくね キャベツのナムル ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん	キャベツ しめじ ねぎ たまねぎ エリンギ 切干だいこん かんぴょう はくさいキムチ だいずもやし	米 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉 どん粉	ごま油 ごま	786	29.0	29.6	2.5
25 水	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ (2尾) さつまいもの豆乳汁 にんじんの卵炒め	鶏肉 生揚げ 豆乳 卵	牛乳 ししゃも	にんじん だいこん葉 さやいんげん	だいこん ねぎ たまねぎ	米 砂糖 さつまいも パン粉 どん粉 小麦粉	油 ごま	842	30.9	30.2	2.8
26 木	麦ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 麻婆豆腐 ひめりんご	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ かんぴょう	米 麦 砂糖 どん粉 小麦粉	ごま油	796	29.6	19.3	2.5
27 金	甘納豆パン 牛乳 かき揚げ 五目うどん 野菜炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん みつば 青ピーマン こまつな	はくさい 干しいたけ ねぎ にんにく	甘納豆パン うどん さつまいも 小麦粉 どん粉	油	828	33.8	28.3	2.7
30 月	ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 呉汁 切干大根のピリ辛和え	鶏肉 いか 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ もやし	米 さといも 砂糖 どん粉	油 ごま ごま油	799	35.3	24.9	2.6
31 火	秋の味覚を味わう献立 秋の爽りごはん 牛乳 さばのから揚げ 小松菜と豚肉の黒酢炒め 芋けんぴ小魚	鶏肉 油揚げ さば 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな 赤ピーマン	しょうが まいたけ 干しいたけ	米 もち米 こんにゃく どん粉 さつまいも 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	822	31.6	35.4	2.4

- ・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。
- ・メープルマフィン、ちはなちゃんゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	820	33.2 (16.2%)	27.0 (29.6%)	2.8
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

給食で使用する
主な食
材の産地をお
知らせします。



種 類	産 地		種 類	産 地	
	7月(実施)	10月(予定)		7月(実施)	10月(予定)
米	千葉県	千葉市	こまつな	千葉市	千葉市
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	青森県、北海道	千葉県、北海道、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県、栃木県、茨城県	千葉県、栃木県、茨城県
豚肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県	青森県	長ねぎ	千葉市、千葉県、茨城県	青森県、山形県
鶏肉	岩手県、宮城県	千葉県、岩手県	なす	千葉県、栃木県、茨城県	—
にんじん	千葉県、青森県、北海道	北海道	きゅうり	千葉県、福島県、茨城県	群馬県、福島県
たまねぎ	佐賀県、北海道	北海道	セロリ	長野県	長野県
じゃがいも	千葉市	北海道	赤ピーマン	高知県	高知県
白菜	長野県	千葉県、群馬県、茨城県	ピーマン	茨城県	茨城県
もやし	栃木県	栃木県	トマト	福島県	—
ズッキーニ	長野県	—	メロン	千葉県、茨城県	—
キャベツ	千葉市、千葉県、茨城県	群馬県、茨城県	みかん	—	愛媛県
			りんご	—	長野県、青森県

10月25日(水)は、給食費等の第4期(8月・9月分)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、11月15日(水)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)

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10月分

－ B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・海苔	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)
2 月	◎秋の味覚を味わう献立◎ 秋の味りごはん 牛乳 さばのから揚げ 小松菜と豚肉の黒酢炒め 芋けんぴ小魚	鶏肉 油揚げ さば 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな 赤ピーマン	しょうが まいたけ 干しいたけ ねぎ えのきたけ	米 もち米 こんにゃく どん さつまいも 砂糖 さといも	油 ごま油	822	31.6	35.4	2.4
3 火	ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 具汁 切干大根のピリ辛和え	鶏肉 いか 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ とうもろこし ごぼう 切干だいこん しょうが	米 さといも 砂糖 でん粉	油 ごま油	799	35.3	24.9	2.6
12 木	甘納豆パン 牛乳 かき揚げ 五目うどん 野菜炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん みつば 青ピーマン こまつな	はくさい 干しいたけ ねぎ にんにく だいこん 干しいたけ えのきたけ みかん缶 パイン缶 りんご缶	甘納豆パン うどん さつまいも 小麦粉 どん粉	油	828	33.8	28.3	2.7
13 金	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風照り焼きソースかけ 豚肉と大根の煮物 フルーツ杏仁	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん 干しいたけ えだまめ たまねぎ 黄桃缶	米 ゼリー しらたき 砂糖 パン粉 でん粉	油	845	34.7	22.1	2.6
16 月	厚切り食パン ブルーベリージャム 牛乳 たらのアーモンドフライ ミートボールのトマト煮 きのこのソテー	鶏肉 豚肉 ウィンナー たら	牛乳	にんじん トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ	食パン ブルーベリージャム 米粉マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 どん粉	油 オリーブ油 アーモンド	845	32.9	30.7	3.1
17 火	ポークカレー (ごはん) 牛乳 オムレツ ひじきのカラフル和え	豚肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	800	29.1	21.7	2.9
18 水	ごはん 牛乳 あじのみそ揚げ玉フライ 白玉汁 里芋のそぼろ煮	鶏肉 あじ 油揚げ かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ えだまめ	米 パン粉 もち さといも 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	863	33.5	26.2	2.6
19 木	キムチごはん 牛乳 鶏つくね キャベツのナムル ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん	キャベツ しめじ ねぎ たまねぎ 切干だいこん かんぴょう はくさいキムチ だいずもやし	米 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	ごま油 ごま	786	29.0	29.6	2.5
20 金	ごはん 牛乳 小あじの香味たれかけ (2尾) 油ふの煮物 ピリ辛肉そぼろ	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 小あじ	にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ	米 しらたき 砂糖 油ふ どん粉	油 ごま油	804	39.6	25.7	2.6
23 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 鶏ごぼう汁 のり和え	鶏肉 生揚げ さば	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 こまつな	だいこん ごぼう かんぴょう	米 こんにゃく 砂糖	ごま油	799	31.3	26.7	2.8
24 火	セルフサンド (薄切り食パン メンチカツソースかけ) 牛乳 クラムチャウダー ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 豚肉 あさり 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ とうもろこし	食パン じゃがいも 米粉 でん粉 パン粉 砂糖	油 バター オリーブ油	809	34.3	29.1	3.4
25 水	麦ごはん 牛乳 焼き棒ぎょうざ 麻婆豆腐 ひめりんご	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ かんぴょう	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油	796	29.6	19.3	2.5
26 木	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ (2尾) さつまいもの豆乳汁 にんじんの卵炒め	鶏肉 生揚げ 豆乳 卵	牛乳 ししゃも	にんじん だいこん葉 さやいんげん	だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ	米 砂糖 さつまいも パン粉 どん粉 小麦粉	油 ごま	842	30.9	30.2	2.8
27 金	窓市民の日特別メニュー ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き 甘酒のみそ汁 ブロッコリーとれんこんのごま和え ちはなちゃんゼリー	さけ 鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー パセリ	だいこん キャベツ とうもろこし ねぎ	米 砂糖 さつまいも ゼリー	バター ごま油 ごま	800	37.4	21.2	2.7
30 月	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚汁 キャベツと春雨の炒め物 メープルマフィン	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ たけのこ	米 麦 こんにゃく はるさめ どん粉 さといも 砂糖 メープルマフィン	ごま油 油	892	28.5	32.8	2.6
31 火	ブランコッパパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き チリコンカン ガーリック和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ブランコッパパン じゃがいも 砂糖 マーマレード	油 オリーブ油	782	40.4	27.7	3.4

- ・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。
- ・ヨーグルト、ちはなちゃんゼリー、メープルマフィンは学配です。

平均栄養量	820	33.2 (16.2%)	27.0 (29.6%)	2.8
基 準 値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

給食で使
用している
主な食
材の産地を
お知らせし
ます。



種 類	産 地		種 類	産 地	
	7月(実施)	10月(予定)		7月(実施)	10月(予定)
米	千葉県	千葉市	こまつな	千葉市	千葉市
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	青森県、北海道	千葉県、北海道、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	にら	千葉県、栃木県、茨城県	千葉県、栃木県、茨城県
豚肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県	青森県	長ねぎ	千葉市、千葉県、茨城県	青森県、山形県
鶏肉	岩手県、宮城県	千葉県、岩手県	なす	千葉県、栃木県、茨城県	—
にんじん	千葉県、青森県、北海道	北海道	きゅうり	千葉県、福島県、茨城県	群馬県、福島県
たまねぎ	佐賀県、北海道	北海道	セロリ	長野県	長野県
じゃがいも	千葉市	北海道	赤ピーマン	高知県	高知県
白菜	長野県	長野県、群馬県、茨城県	ピーマン	茨城県	茨城県
もやし	栃木県	栃木県	トマト	福島県	—
ズッキーニ	長野県	—	メロン	千葉県、茨城県	—
キャベツ	千葉市、千葉県、茨城県	群馬県、茨城県	りんご	—	長野県、青森県

10月25日(水)は、給食費等の第4期(8月・9月分)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、11月15日(水)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)

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11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)
1 水	厚切り食パン 牛乳 鶏肉のりんごソース焼き ミートボールのトマト煮 野菜のごまドレッシング和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ エリンギ りんご じゃがいも もやし しょうが 切干しだいこん とうもろこし	食パン じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごまドレッシング	810	38.7	29.8	3.3
2 木	豚キムチのスタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 棒ぎょうざ 春雨の中華和え	豚肉 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ はくさい えのきたけ たくあん漬 ごぼう はくさいキムチ かんぴょう もやし とうもろこし きくらげ	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉	ごま油 ごま	802	30.7	19.4	2.9
6 月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ たまごスープ れんこんキーマカレー	鶏肉 卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ エリンギ とうもろこし しょうが にんにく れんこん グリーンピース	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン	866	32.7	24.5	1.9
7 火	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 のっぺい汁 りりや	鶏肉 生揚げ さば 豆腐	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 こまつな	ごぼう えのきたけ はくさい	米 さといも でん粉 砂糖	油 ごま油	785	30.2	25.9	2.6
8 水	チャーハン 牛乳 いかのチリソースフライ ピーマンソテー	豚肉 生揚げ 鶏肉 いか	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ ねぎ かんぴょう しょうが にんにく キャベツ 干ししいたけ	米 玄米 ビーフン 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	ごま油 油	817	30.0	35.4	2.8
9 木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き けんちん汁 豚肉と玉ねぎの生煮め さつまいもと栗のタルト	鶏肉 生揚げ さわら 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん 干ししいたけ しょうが にんにく たまねぎ エリンギ	米 こんにゃく さといも 砂糖 しらたき さつまいもと栗のタルト	油	846	37.9	26.5	1.5
10 金	ブランコッパン 牛乳 チキンカツ きのこのクリームペンネ ひじきのカラフル和え	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん ほうれんそう	にんにく しめじ たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ	ブランコッパン マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	バター 油 ごま油 ごま	862	39.2	31.4	2.8
13 月	市内産こまつなを使った献立 ごはん 牛乳 かつおコロッケのソースがけ 豚肉と豆腐のくす煮 小松菜のおひたし 大豆入り小魚	豚肉 あさり 豆腐 かつお 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな	しょうが しめじ はくさい えのきたけ はくさい	米 でん粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	810	33.5	23.4	2.8
14 火	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 鶏ごぼう汁 里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 大豆 生揚げ 卵 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん ねぎ えだまめ	米 こんにゃく さといも 砂糖 でん粉	油 ごま	831	33.2	29.6	2.6
15 水	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) すき焼き煮 みかん	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん	たまねぎ はくさい 干ししいたけ えのきたけ ねぎ みかん	米 しらたき 油ふ 砂糖 小麦粉 パン粉	油	832	33.0	25.8	2.5
16 木	市内産キャベツを使った献立 薄切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 パンパングラタン 米粉マカロニのミネストローネ キャベツとベーコンのペレロンチーノ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう かぼちゃ	にんにく たまねぎ セロリ しめじ キャベツ エリンギ とうもろこし	食パン じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ 小麦粉	油 オリーブ油 バター 黒豆きな粉クリーム	870	34.0	32.6	3.3
17 金	ごはん 牛乳 春巻き 中華風コンスープ 中華アーモンド和え	鶏肉 なると 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ とうもろこし ねぎ えのきたけ はくさい キャベツ もやし 切干しだいこん	米 でん粉 砂糖 はるさめ 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま アーモンド	789	24.3	24.9	2.6
20 月	地産地消にちなんだ献立 ごはん 焼きのり 牛乳 いわしの青のりフライ キャベツの辛み汁 野菜のごま和え	豚肉 生揚げ 豆腐 いわし 大豆	牛乳 のり あおのり	にんじん だいこん葉 こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ もやし 切干しだいこん	米 さといも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	795	32.9	25.0	2.9
21 火	セルフサンド(コッパン ソース焼きそば) 牛乳 わかめスープ いちごゼリーポンチ	鶏肉 豆腐 豚肉 かつお	牛乳 わかめ あおさ	にんじん 青ピーマン	しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ みかん 缶 パイン缶	コッパン 韓国もち 中華めん もち ゼリー	油 ごま油 ごま	825	29.9	24.7	3.4
22 水	パエリア 牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーとアーモンドのドレッシング和え	ベーコン いか あさり えび 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 龍びん 赤ピーマン 龍びん フロッキー	にんにく エリンギ たまねぎ とうもろこし もやし	米 玄米 砂糖 小麦粉 でん粉	オリーブ油 油 アーモンド コーンドレッシング	787	32.9	31.5	2.6
24 金	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き いも田子汁 人参しりしり	鶏肉 生揚げ さば 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう だいこん葉 さやいんげん	ごぼう しめじ 切干しだいこん	米 じゃがいも でん粉	油	801	34.2	25.2	2.1
27 月	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) もずくスープ 小松菜とツナの塩昆布炒め	鶏肉 かまぼこ 豆腐 生揚げ まぐろ	牛乳 もずく こんぶ ししゃも	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ もやし ねぎ とうもろこし	米 こんにゃく でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	806	34.3	28.3	2.8
28 火	ココア揚げパン 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスロー ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 青ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく セロリ エリンギ もやし キャベツ とうもろこし	コッパン 砂糖 スパゲティ	油 コールスロー	781	31.6	25.1	2.5
29 水	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 大根の肉みそ煮 さつまいもとりんご煮	鶏肉 大豆 いわし たら 生揚げ	牛乳	にんじん しそ	しょうが だいこん ねぎ	米 しらたき 砂糖 でん粉 パン粉 さつまいも	油 オリーブ油	796	30.1	18.6	2.0
30 木	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 チーズオムレツ 海そうのドレッシング和え	豚肉 卵	牛乳 海そうミックス チーズ	にんじん トマト こまつな	しょうが たまねぎ もやし	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ナムルドレッシング	804	32.1	22.2	2.8
平均栄養量								816	32.8 (16.1%)	26.5 (29.2%)	2.6
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。
- ・さつまいもと栗のタルト、ヨーグルトは学配です。

給食で使
用している
主な食
材の産地
をお
知らせ
します。



種 類	産 地		種 類	産 地	
	8・9月(実施)	11月(予定)		8・9月(実施)	11月(予定)
米	千葉県	千葉県	じゃがいも	北海道	北海道
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	はくさい	長野県	茨城県、長野県
牛乳	千葉県	千葉県	だいこん	北海道、青森県、群馬県	千葉県、千葉県、北海道
豚肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県、鹿児島県、岩手県	青森県	にら	栃木県、茨城県、山形県	千葉県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、東京都	千葉県、岩手県、青森県	キャベツ	群馬県	千葉県、茨城県
にんじん	北海道	千葉県、北海道	ねぎ	千葉県、青森県、秋田県	青森県、茨城県
こまつな	千葉県、茨城県	千葉県	青ピーマン	茨城県、福島県	茨城県
ほうれんそう	—	—	もやし	栃木県	栃木県
たまねぎ	北海道	北海道、栃木県	なす	千葉県、栃木県、山梨県	—
			なし	千葉県、福島県	—
			みかん	愛媛県	愛媛県

11月27日(月)は、給食費等の第5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、12月15日(金)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)

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11月分

－B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)	
1 水	チャーハン 牛乳 いかのチリソースフライ ビーフンソテー	豚肉 卵 鶏肉 いか	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ かんぴょう にんにく 干しいたけ	米 玄米 ビーフン 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	ごま油 油	817	30.0	35.4	2.8	
2 木	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) すき焼き煮 みかん	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 しらたき 油ふ 砂糖 小麦粉 パン粉	油	832	33.0	25.8	2.5	
6 月	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 チーズオムレツ 海そうのドレッシング和え	豚肉 卵	牛乳 海そうミックス チーズ	にんじん トマト こまつな	しょうが たまねぎ もやし	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	油 ナムドレッシング	804	32.1	22.2	2.8	
7 火	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) もずくスープ 小松菜とツナの塩昆布炒め	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ まぐろ	牛乳 もずく こんぶ ししゃも	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ もやし	米 こんにやく でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	806	34.3	28.3	2.8	
8 水	厚切り食パン 牛乳 鶏肉のりんごソース焼き ミートボールのトマト煮 野菜のごまドレッシング和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ りんご缶 もやし 切干しだいこん	食パン じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごまドレッシング	810	38.7	29.8	3.3	
9 木	市産産ごまを使った献立 ごはん 牛乳 かつおコロッケのソースかけ 豚肉と豆腐のくず煮 小松菜のおひたし 大豆入り小魚	豚肉 あさり 豆腐 かつお 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	米 でん粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	810	33.5	23.4	2.8	
10 金	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 鶏ごぼう汁 里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 大豆 生揚げ 卵 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう ねぎ	米 こんにやく さいも 砂糖 でん粉	油 ごま	831	33.2	29.6	2.6	
13 月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き けんちん汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつまいもと栗のタルト	鶏肉 生揚げ さわら 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう 干しいたけ にんにく エリンギ	米 こんにやく さいも 砂糖 しらたき さつまいもと栗のタルト	油	846	37.9	26.5	1.5	
14 火	ブランコッペパン 牛乳 チキンカツ きのこのクリームペンネ ひじきのカラフル和え	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん ほうれんそう	にんにく しめじ エリンギ もやし えだまめ	ブランコッペパン マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	バター 油 ごま油 ごま	862	39.2	31.4	2.8	
15 水	豚キムチのスタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 棒ぎょうざ 春雨の中華和え	豚肉 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく キャベツ はくさい たまねぎ えのきたけ たかあん漬 ごぼう かんぴょう もやし とうもろこし きくらげ	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉	ごま油 ごま	802	30.7	19.4	2.9	
16 木	パエリア 牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーとアーモンドのドレッシング和え	ベーコン いか あさり えび 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン フロccoli	にんにく たまねぎ エリンギ もやし	米 玄米 砂糖 小麦粉 でん粉	オリーブ油 油 アーモンド コーンドレッシング	787	32.9	31.5	2.6	
17 金	セルフサンド(コッペパン ソース焼きそば) 牛乳 わかめスープ いちごゼリーポンチ	鶏肉 豆腐 豚肉 かつお	牛乳 わかめ あおさ	にんじん 青ピーマン	しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ みかん缶 パイン缶	コッペパン 韓国もち 中華めん もち ゼリー	油 ごま油 ごま	825	29.9	24.7	3.4	
20 月	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き いも団子汁 人参しりしり	鶏肉 油揚げ さば 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう だいこん葉 さやいんげん	ごぼう しめじ たまねぎ 切干しだいこん	米 じゃがいも でん粉	油	801	34.2	25.2	2.1	
21 火	ごはん 牛乳 春巻き 中華風コンスープ 中華アーモンド和え	鶏肉 なると 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ とうもろこし ねぎ えのきたけ はくさい キャベツ もやし 切干しだいこん	米 でん粉 砂糖 はるさめ 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま アーモンド	789	24.3	24.9	2.6	
22 水	市産産キャベツを使った献立 薄切り食パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 パンピングラタン 米粉マカロニのミネストローネ キャベツとベーコンのペペロンチーノ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう かぼちゃ	にんにく たまねぎ セロリ しめじ エリンギ もやし とうもろこし	食パン じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ 小麦粉	油 オリーブ油 バター 黒豆きな粉クリーム	870	34.0	32.6	3.3	
24 金	市産産地消にちなんだ献立 ごはん 焼きのり 牛乳 いわしの青のりフライ キャベツの辛み汁 野菜のごま和え	豚肉 油揚げ 豆腐 いわし 大豆	牛乳 のり あおのり	にんじん だいこん葉 こまつな	はくさい ねぎ もやし	えのきたけ キャベツ 切干しだいこん	米 さいとも 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	795	32.9	25.0	2.9
27 月	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 のっぺい汁 のり和え	鶏肉 油揚げ 豆腐 さば	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 こまつな	ごぼう えのきたけ はくさい	米 さいとも でん粉 砂糖	油 ごま油	785	30.2	25.9	2.6	
28 火	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 大根の肉みそ煮 さつまいものりんご煮	鶏肉 大豆 いわし たら 生揚げ	牛乳	にんじん しそ	しょうが だいこん ねぎ	米 しらたき 砂糖 でん粉 パン粉 さつまいも	油 オリーブ油	796	30.1	18.6	2.0	
29 水	コッペパン 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスロー ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 青ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく セロリ エリンギ もやし	コッペパン 砂糖 スパゲティ	油 コールスロードレッシング	781	31.6	25.1	2.5	
30 木	ごはん 牛乳 野菜コロッケ たまごスープ れんこんキーマカレー	鶏肉 卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ とうもろこし にんにく グリーンピース	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン	866	32.7	24.5	1.9	

・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。

・さつまいもと栗のタルト、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	816	32.8 (16.1%)	26.5 (29.2%)	2.6
基準値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

給食で使
用している
主な食
材の産地
をお
知らせし
ます。



種 類	産 地		種 類	産 地	
	8・9月(実施)	11月(予定)		8・9月(実施)	11月(予定)
米	千葉県	千葉県	じゃがいも	北海道	北海道
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	はくさい	長野県	茨城県、長野県
牛乳	千葉県	千葉県	だいこん	北海道、青森県、群馬県	千葉県、千葉県、北海道
豚肉	千葉県、北海道、山形県、青森県、宮城県、鹿児島県、岩手県	青森県	にら	栃木県、茨城県、山形県	千葉県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、東京都	千葉県、岩手県、青森県	キャベツ	群馬県	千葉県、茨城県
にんじん	北海道	千葉県、北海道	ねぎ	千葉県、青森県、秋田県	青森県、茨城県
こまつな	千葉県、千葉県、茨城県	千葉県	青ピーマン	茨城県、福島県	茨城県
ほうれんそう	—	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
たまねぎ	北海道	北海道、栃木県	なし	千葉県、福島県	—
			みかん	愛媛県	愛媛県

11月27日(月)は、給食費等の第5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、12月15日(金)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)

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12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)	
1 金	セルフサンド (コッペパンズ たちのポーションフライ 小袋タルタルソース) 牛乳 野菜スープ いちごゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 たら 白いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	セロリ だいこん しめじ	コッペパン 小麦粉 上新粉 米粉 マカロニ 上粉 ゼリー あかん 缶 パン粉 パイン 缶 黄桃 缶 砂糖	油 タルタルソース	870	37.5	25.9	3.3
4 月	ひじきと大豆の炊き込みごはん 牛乳 厚焼きたまご 豚肉と生揚げの炒め物 アーモンド入り小魚	鶏肉 卵 豚肉 生揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 かたくちいわし ひじき	にんじん 赤ピーマン	しめじ えだまめ えのきたけ ねぎ	かんぴょう たまねぎ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく しらたき	油 アーモンド	832	37.3	35.1	3.0
5 火	ごはん 牛乳 鶏肉のオイスターソース唐揚げ 塩ちゃんこスープ ほうれん草のごま和え	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 だいこん葉	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	だいこん しめじ キャベツ 切干しだいこん	米 でん粉 米粉 砂糖 はるさめ	ごま油 油 ごま	814	35.4	23.2	3.1
6 水	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 生姜けんちん汁 五目きんぴら	鶏肉 生揚げ あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう れんこん しょうが	だいこん 干しいたけ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 さといも	油 ごま油	785	39.8	21.0	2.2
7 木	コッペパン 牛乳 鶏肉とほうれん草のトマトクリームスパゲティ ツナオムレツ アーモンド和え	鶏肉 卵 まぐろ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ほうれん草 こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	エリンギ にんにく 切干しだいこん	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド かんきつドレッシング	804	34.9	24.7	2.8
8 金	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら すき焼き煮 切干大根と小松菜のピリ辛炒め	鶏肉 焼き豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	切干しだいこん ねぎ もやし たまねぎ はくさい えのきたけ	ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油ふ しらたき	油 ごま油	825	35.0	24.6	2.8
11 月	夕千葉氏ゆかりの地特別メニュー ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ ざくざく汁 ひきなの和え物	鶏肉 ぶり 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ ねぎ 切干しだいこん しょうが	ごぼう だいこん 干しいたけ もやし	米 でん粉 さといも 砂糖	油	821	32.8	28.8	2.0
12 火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ じゃがバターみそ汁 ほうれん草とコーンの炒め物	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	にんにく だいこん とうもろこし エリンギ	しょうが たまねぎ えのきたけ しめじ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 バター マーガリン	852	36.1	26.7	3.2
13 水	カレーライス (ごはん) 牛乳 いかのフライ 海そうのナムル	豚肉 いか	牛乳 チーズ 海そうミックス	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ もやし	しょうが はくさい とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ナムルドレッシング	829	33.1	22.9	2.4
14 木	ごはん 牛乳 しゅうまい (2個) 八宝菜 りんご	豚肉 生揚げ うずら卵 なると	牛乳	にんじん こまつな	にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ	しょうが きくらげ はくさい りんご	米 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油	813	33.5	23.5	2.7
15 金	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 パンピングラタン ポトフ ブロッコリーとベーコンのペペロンチーノ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン ポトフ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ	セロリ キャベツ とうもろこし	食パン チョコクリーム でん粉 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	852	38.8	30.1	3.4
18 月	夕都賀中学校職場体験献立 ごはん 牛乳 コロッケのソースかけ 豆乳クリームシチュー ひじきのカラフル和え	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし	しめじ えだまめ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	887	30.8	26.2	2.6
19 火	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナとマカロニのソテー いちごのスティックケーキ	豚肉 あさり 鶏肉 まぐろ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ とうもろこし グリーンピース レモン	米 玄米 マーマレード マカロニ いちごのスティックケーキ	油	855	38.7	28.2	3.0	
20 水	ピビンバ (麦ごはん) 牛乳 春巻き サンラータン	鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ねぎ たけのこ にんにく とうもろこし とうもろこし たまねぎ しょうが むらび なめこみずな えのきたけ キャベツ 大豆もやしやまうど かんぴょう	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま 油	843	36.5	24.0	2.9	
21 木	冬にちなんだ献立 甘納豆パン 牛乳 さつまいものかき揚げ 根菜うどん 野菜のゆずドレッシング和え	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん みつば	だいこん ごぼう キャベツ たまねぎ 切干しだいこん ゆず とうもろこし ゆず果汁	甘納豆パン うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	油	803	27.9	22.0	3.2	
・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。								平均栄養量	832	35.2 (16.9%)	25.8 (27.9%)	2.8
・いちごのスティックケーキは学配です。								基 準 値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

給食で使
用している
主な食
材の産地
をお
知らせし
ます。



種 類	産 地		種 類	産 地	
	10月(実施)	12月(予定)		10月(実施)	12月(予定)
米	千葉市	千葉市	だいこん	千葉県、青森県、北海道	千葉県、神奈川県
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	じゃがいも	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	北海道、長野県	茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、北海道、山形県	青森県	ほうれん草	千葉県	千葉市
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	きゅうり	群馬県	千葉県
にんじん	北海道	千葉市	赤ピーマン	高知県	高知県
ねぎ	山形県、青森県、北海道	千葉県、青森県	さつまいも	千葉県	—
こまつな	千葉市、千葉県、茨城県	千葉市	にら	茨城県	栃木県
キャベツ	群馬県、青森県、岩手県	千葉市、千葉県、茨城県	セロリ	長野県	愛知県
たまねぎ	北海道	北海道	もやし	栃木県	栃木県
			りんご	青森県	秋田県、青森県
			みかん	愛媛県	愛媛県

12月25日(月)は、給食費等の第6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、1月15日(月)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)

学校給食献立予定表

ー Bコースー

千葉市新港
学校給食センター
☎ 241-1291

令和5年12月分

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)	
1 金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ じゃがバターみそ汁 ほうれん草とコーンの炒め物	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	にんにく だいこん とうもろこし エリンギ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 バター マーガリン	852	36.1	26.7	3.2	
4 月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) 八宝菜 りんご	豚肉 生揚げ うずら卵 なると	牛乳	にんじん こまつな	にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油	813	33.5	23.5	2.7	
5 火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 パンピングラタン ポトフ ブロッコリーとベーコンのペペロンチーノ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン ぼたて	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ	食パン チョコクリーム でん粉 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	852	38.8	30.1	3.4	
6 水	カレーライス(ごはん) 牛乳 いかのフライ 海そうのナムル	豚肉 いか	牛乳 チーズ 海そうミックス	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ もやし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ナムルドレッシング	829	33.1	22.9	2.4	
7 木	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら すき焼き煮 切干大根と小松菜のピリ辛炒め	鶏肉 焼き豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	切干しだいこん とうもろこし ねぎ もやし たまねぎ はくさい 干しいたけ えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油ふ しらたき	油 ごま油	825	35.0	24.6	2.8	
8 金	コッペパン 牛乳 鶏肉とほうれん草のトマトクリームスパゲティ ツナオムレツ アーモンド和え	鶏肉 卵 まぐろ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ほうれん草 こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	エリンギ にんにく 切干しだいこん	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド かんきつドレッシング	804	34.9	24.7	2.8
11 月	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 生姜けんちん汁 五目きんぴら	鶏肉 生揚げ あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう れんこん しょうが	米 こんにゃく 砂糖 さといも	油 ごま油	785	39.8	21.0	2.2	
12 火	セルフサンド (コッペパンズ たちのポーションフライ 小袋タルタルソース) 牛乳 野菜スープ いちごゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 たら 白いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	セロリ だいこん しめじ	コッペパン 小麦粉 だん粉 米粉 マカロニ 上新粉 ゼリー おかん 缶 バナナ パイナップル 黄桃缶 砂糖	油 タルタルソース	870	37.5	25.9	3.3
13 水	ひじきと大豆の炊き込みごはん 牛乳 厚焼きたまご 豚肉と生揚げの炒め物 アーモンド入り小魚	鶏肉 卵 豚肉 大豆 生揚げ 油揚げ	牛乳 かたくちいわし ひじき	にんじん 赤ピーマン	しめじ えだまめ えのきたけ ねぎ	米 もち米 砂糖 だん粉 こんにゃく しらたき	油 アーモンド	832	37.3	35.1	3.0	
14 木	🍷千葉氏ゆかりの地特別メニュー🍷 ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ さくさく汁 ひきなの和え物	鶏肉 ぶり 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ 切干しだいこん もやし しょうが	米 でん粉 さといも 砂糖	油	821	32.8	28.8	2.0	
15 金	ごはん 牛乳 鶏肉のオイスターソース唐揚げ 塩ちゃんこスープ ほうれん草のごま和え	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 だいこん葉	たまねぎ にんにく しょうが もやし	米 だん粉 米粉 砂糖 はるさめ	ごま油 油 ごま	814	35.4	23.2	3.1	
18 月	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナとマカロニのソテー いちごのスティックケーキ	豚肉 あさり 鶏肉 まぐろ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ とうもろこし グリーンピース レモン	米 玄米 マーマレード マカロニ いちごのスティックケーキ	油	855	38.7	28.2	3.0	
19 火	伊都賀中学校職場体験献立🍷 ごはん 牛乳 コロッケのソースかけ 豆乳クリームシチュー ひじきのカラフル和え	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ もやし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 だん粉	油 ごま油 ごま	887	30.8	26.2	2.6	
20 水	🍷冬至にちなんだ献立🍷 甘納豆パン 牛乳 さつまいものかき揚げ 根菜うどん 野菜のゆずドレッシング和え	鶏肉 油揚げ なると わかめ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ 切干しだいこん ゆず果汁 とうもろこし	甘納豆パン うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 だん粉	油	803	27.9	22.0	3.2	
21 木	ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 春巻き サンラータン	鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ねぎ たけのこ とうもろこし ごぼう はくさい しょうが わらび なめこ みずな えのきたけ キャベツ 大豆 もやし やまうど かんぴょう	米 麦 じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま 油	843	36.5	24.0	2.9	

・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。

・いちごのスティックケーキは学配です。

平均栄養量	832	35.2 (16.9%)	25.8 (27.9%)	2.8
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

給食で使
している主
な食
材の産地
をお
知らせし
ます。



種 類	産 地		種 類	産 地	
	10月(実施)	12月(予定)		10月(実施)	12月(予定)
米	千葉市	千葉市	だいこん	千葉県、青森県、北海道	千葉県、神奈川県
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	じゃがいも	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	はくさい	北海道、長野県	茨城県
豚肉	千葉県、群馬県、青森県、北海道、山形県	青森県	ほうれん草	千葉県	千葉市
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	きゅうり	群馬県	千葉県
にんじん	北海道	千葉市	赤ピーマン	高知県	高知県
ねぎ	山形県、青森県、北海道	千葉県、青森県	さつまいも	千葉県	---
こまつな	千葉市、千葉県、茨城県	千葉市	にら	茨城県	栃木県
キャベツ	群馬県、青森県、岩手県	千葉市、千葉県、茨城県	セロリ	長野県	愛知県
たまねぎ	北海道	北海道	もやし	栃木県	栃木県
			りんご	青森県	秋田県、青森県
			みかん	愛媛県	愛媛県

12月25日(月)は、給食費等の第6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、1月15日(月)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)

学校給食献立予定表

— Aコース —

千葉市新港
学校給食センター
☎ 241-1291

令和6年1月分

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 魚・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)
10 水	島伝統料理(正月料理)を味わう献立 ごはん 牛乳 松風焼き 雑煮 りんごきんとん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ たまねぎ 干しいたけ だいこん りんご缶 ねぎ しょうが	米 さつまいも もち 砂糖 パン粉	油 ごま	796	31.1	16.5	2.1
11 木	キャロットパン 牛乳 カレーうどん ささみのから揚げレモンソースかけ 油揚げのからし和え	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ レモン果汁 もやし しょうが	キャロットパン うどん 砂糖 米粉 でん粉	油 ごま	791	41.4	26.9	3.4
12 金	麦ごはん 牛乳 あじのさんが焼き すき焼き煮 シャキシャキ和え	豚肉 あじ たら 焼き豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ れんこん ごぼう とうもろこし キャベツ しょうが たけのこ	麦 米 しらたき 油ふ 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	787	34.8	21.8	3.0
15 月	☎受験生応援献立☎ かつ丼(ごはん とんかつ かつ丼の具) 牛乳 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 卵 凍り豆腐 さつま揚げ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ えのきたけ グリーンピース ごぼう	米 しらたき こんにゃく 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	812	31.7	25.7	2.3
16 火	スパイシーピラフ 牛乳 鶏肉のバジル焼き ツナチーズポテト アーモンド小魚	豚肉 鶏肉 ベーコン まぐろ 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし レモン果汁 かんぴょう	米 玄米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油 アーモンド バター	834	38.2	35.4	2.7
17 水	ごはん 牛乳 さばの甘酢あんかけ 水炊き ほうれん草のおひたし	鶏肉 さば 豆腐	牛乳	にんじん みずな ほうれん草	えのきたけ にんにく もやし たまねぎ 切干しだいこん ねぎ	米 はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	856	34.6	31.3	2.7
18 木	ごはん スティック納豆 牛乳 信田煮 さつま汁 ピリ辛こんにゃく	鶏肉 豚肉 卵 かつお節 豆腐 油揚げ さつま揚げ 納豆	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たけのこ れんこん	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 ごま油	799	29.4	24.8	2.5
19 金	やきそばパン(コッペパン ソース焼きそば) 牛乳 五目中華スープ 杏仁ボンチ	鶏肉 豚肉 かつお節 うずら卵	牛乳 わかめ あおさ	にんじん こまつな 青ピーマン	たまねぎ もやし はくさい たけのこ しょうが みかん缶 りんご バイン缶 黄桃缶	コッペパン 中華めん 豆乳ゼリー	油 ごま油 ごま	796	30.1	32.0	3.4
22 月	ごはん 牛乳 春巻き 豆腐のカレーそば煮 中華和え	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん たら こまつな	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ かんぴょう もやし きくらげ とうもろこし キャベツ	米 はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	850	29.1	25.5	2.8
23 火	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 豆腐グラタン 米粉マカロニのミネストローネ キャロットラペ	豚肉 白いんげん豆 豆腐 たら はたて	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく セロリ 干しぶどう レモン果汁 とうもろこし	食パン 小麦粉 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖 りんごジャム	油 オリーブ油 バター	790	31.0	22.2	3.0
24 水	☎学校給食週間特別メニュー☎ ごはん ひじき入りそば 牛乳 かまぼこのキャロットあげ 冬野菜の筑前煮	鶏肉 豚肉 うずら卵 かまぼこ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん しょうが れんこん えだまめ とうもろこし	米 さといも 砂糖 小麦粉 でん粉 こんにゃく	油 ごま	864	34.2	29.4	2.4
25 木	そばめし 牛乳 ししゃものスパイス揚げ(2尾) 小松菜のチャブチュ 豆乳ドーナツ	豚肉 鶏肉 卵 かつお節 かまぼこ	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが かんぴょう	米 玄米 はるさめ 小麦粉 でん粉 かた焼きそば 砂糖 豆乳ドーナツ	油 ごま油 ごま	846	31.0	30.2	3.3
26 金	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き かきたまみそ汁 のりごま和え	鶏肉 ぶり 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし 切干しだいこん	米 麦 さといも 砂糖	ごま ごま油	816	38.8	26.3	2.4
29 月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) キムチチゲ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん たら 赤ピーマン 青ピーマン	にんにく しょうが だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 はるさめ でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま カシューナッツ	873	34.4	28.8	3.0
30 火	ミートボールハヤシ(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ ぼんかん	豚肉 鶏肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご缶 にんにく ぼんかん	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	845	35.7	23.9	2.4
31 水	セルフコロッケパン (薄切り食パン コロッケのソースかけ) 牛乳 じゃがいもと豆のクリーム煮 海そうの和え物 小袋塩ドレッシング	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆腐	牛乳 海そうミックス	にんじん こまつな かばちゃ	たまねぎ エリンギ とうもろこし はくさい もやし	食パン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 塩ドレッシング	837	31.2	29.8	3.3

・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。

・スティック納豆、豆乳ドーナツは学配です。

平均栄養量	825	33.5 (16.2%)	26.9 (29.3%)	2.8
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

給食で使
っている主
な食
材の産地
をお
知らせし
ます。



種 類	産 地	種 類	産 地
	11月(実施)	1月(予定)	
米	千葉市	千葉市	千葉県
パン(小麦粉)	千葉県、埼玉県、群馬県、茨城県、 千葉県	千葉県、埼玉県、群馬県、 茨城県、千葉県	千葉県、宮崎県、 茨城県、千葉県
牛乳	千葉県	千葉県	千葉県、山形県、青森県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、 青森県、北海道	青森県	茨城県、栃木県
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	千葉県、千葉県、群馬県
きゅうり	群馬県	—	千葉県、千葉県、愛知県
にんじん	千葉県、千葉県、北海道	千葉県	茨城県
こまつな	千葉県	千葉県	茨城県
たまねぎ	北海道	北海道	青森県
だいこん	千葉県、千葉県、神奈川県	千葉県	愛媛県
もやし	栃木県	栃木県	愛媛県

1月25日(木)は、給食費等の第7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、2月15日(木)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)

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6年1月分

— B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)
10 水	キャロットパン 牛乳 カレーうどん ささみのから揚げレモンソースかけ 油揚げのからし和え	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ レモン果汁 キャベツ もやし ごぼう しょうが	キャロットパン うどん 砂糖 米粉 でん粉	油 ごま	791	41.4	26.9	3.4
11 木	鳥伝統料理(正月料理)を味わう献立 ごはん 牛乳 松風焼き 雑煮 りんごきんとん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ りんご缶 たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが	米 さつまいも もち 砂糖 パン粉	油 ごま	796	31.1	16.5	2.1
12 金	受験生応援献立 かつ丼(ごはん とんかつ かつ丼の具) 牛乳 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ えのきたけ グリーンピース ごぼう	米 しらたき こんにゃく 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	812	31.7	25.7	2.3
15 月	麦ごはん 牛乳 あじのさんが焼き すき焼き煮 シャキシャキ和え	豚肉 あじ たら 焼き豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ えのきたけ ねぎ れんこん ごぼう とうもろこし キャベツ しょうが たけのこ	麦 米 しらたき 油ふ 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	787	34.8	21.8	3.0
16 火	ごはん 牛乳 さばの甘酢あんかけ 水炊き ほうれん草のおひたし	鶏肉 さば 豆腐	牛乳	にんじん みずな ほうれんそう	えのきたけ はくさい にんにく しょうが もやし たまねぎ しめじ 切干しだいこん ねぎ	米 はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	856	34.6	31.3	2.7
17 水	スパイシーピラフ 牛乳 鶏肉のバジル焼き ツナチーズポテト アーモンド小魚	豚肉 鶏肉 ベーコン まぐろ 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン バジル パセリ	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし レモン果汁 かんぴょう	米 玄米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油 アーモンド バター	834	38.2	35.4	2.7
18 木	セルフコロッケパン (薄切り食パン コロッケのソースかけ) 牛乳 じゃがいもと豆のクリーム煮 海そうの和え物 小袋塩ドレッシング	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 海そうミックス	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ エリンギ とうもろこし はくさい もやし	食パン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 塩ドレッシング	837	31.2	29.8	3.3
19 金	ミートボールハヤシ(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ ぼんかん	豚肉 鶏肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ りんご缶 しょうが にんにく エリンギ ぼんかん	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	845	35.7	23.9	2.4
22 月	ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) キムチチゲ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン 青ピーマン	にんにく しょうが だいこん はくさい えのきたけ はくさいキムチ もやし たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま カシューナッツ	873	34.4	28.8	3.0
23 火	そばめし 牛乳 ししゃものスパイス揚げ(2尾) 小松菜のチャプチェ 豆乳ドーナツ	豚肉 鶏肉 卵 かつお節 かまぼこ	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しょうが エリンギ かんぴょう とうもろこし	米 玄米 はるさめ 小麦粉 でん粉 かた焼きそば 砂糖 豆乳ドーナツ	油 ごま油 ごま	846	31.0	30.2	3.3
24 水	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き かきたまみそ汁 のりごま和え	鶏肉 ぶり 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ もやし しょうが 切干しだいこん	米 麦 さといも 砂糖	ごま ごま油	816	38.8	26.3	2.4
25 木	厚切り食パン りんごジャム 牛乳 豆腐グラタン 米粉マカロニのミネストローネ キャロットラペ	豚肉 白いんげん豆 豆腐 たら はたて	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく セロリ キャベツ 干しぶどう レモン果汁 とうもろこし	食パン 小麦粉 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖 りんごジャム	油 オリーブ油 バター	790	31.0	22.2	3.0
26 金	学校給食週間特別メニュー ごはん ひじき入りそばろ 牛乳 かまぼこのキャロットあげ 冬野菜の筑前煮	鶏肉 豚肉 うずら卵 かまぼこ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ だいこん れんこん しょうが えだまめ とうもろこし	米 さといも 砂糖 小麦粉 でん粉 こんにゃく	油 ごま ごま	864	34.2	29.4	2.4
29 月	ごはん 牛乳 春巻き 豆腐のカレーそばろ煮 中華和え	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ かんぴょう もやし きくらげ とうもろこし キャベツ	米 はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	850	29.1	25.5	2.8
30 火	やきそばパン(コッペパン ソース焼きそば) 牛乳 五目中華スープ 杏仁ボンチ	鶏肉 豚肉 かつお節 うずら卵	牛乳 わかめ あおさ	にんじん こまつな 青ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ はくさい たけのこ しょうが みかん缶 りんご缶 バイン缶 黄桃缶	コッペパン 中華めん 豆乳ゼリー	油 ごま油 ごま	796	30.1	32.0	3.4
31 水	ごはん スティック納豆 牛乳 信田煮 さつま汁 ピリ辛こんにゃく	鶏肉 豚肉 卵 かつお節 豆腐 油揚げ さつま揚げ 納豆	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たけのこ たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 ごま油	799	29.4	24.8	2.5

・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。

・豆乳ドーナツ、スティック納豆は学配です。

平均栄養量	825	33.5 (16.2%)	26.9 (29.3%)	2.8
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

給食で使
用している
主な食
材の産地を
お知らせし
ます。



種 類	産 地		種 類	産 地	
	11月(実施)	1月(予定)		11月(実施)	1月(予定)
米	千葉市	千葉市	じゃがいも	北海道	北海道
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	青ピーマン	茨城県、宮崎県	茨城県、宮崎県
牛乳	千葉県	千葉県	ほうれんそう	千葉県、千葉県、北海道	千葉県、千葉県
豚肉	千葉県、茨城県、群馬県、山形県、青森県、北海道	青森県	ねぎ	千葉県、山形県、青森県	千葉県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	にら	茨城県、栃木県	茨城県、栃木県
きゅうり	群馬県	—	キャベツ	千葉県、千葉県、群馬県	千葉県、千葉県、愛知県
にんじん	千葉市、千葉県、北海道	千葉市	パセリ	千葉県	—
こまつな	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県、長野県、北海道	茨城県
たまねぎ	北海道	北海道	ほういん	—	愛媛県
だいこん	千葉市、千葉県、神奈川県	千葉県	りんご	青森県	—
もやし	栃木県	栃木県	みかん	愛媛県	—
			ぼんかん	—	愛媛県

1月25日(木)は、給食費等の第7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、2月15日(木)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)