

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7年10月分

—Aコース—

日	曜	献立名	主な材料名						栄養量
			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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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	
1	水	ごはん					米		828 30.6 29.6 2.6
		牛乳		牛乳					
		つくねのごまみそかけ	鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま	
		五目スープ	鶏肉 うずら卵	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい ねぎ しょうが		油	
		じゃがピー豚バラ	豚肉 かつお節		にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ	じゃがいも		
2	木	秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	しょうが 干しいたけ しめじ	米 玄米 砂糖 さつまいも	油	793 26.7 22.5 2.4
		牛乳		牛乳					
		さけフライ	さけ				パン粉 小麦粉	油	
		彩りあえ		ひじき	にんじん	えだまめ もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	
		はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ 水あめ		
3	金	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	811 34.7 29.8 3.4
		黒豆きなこクリーム	きなこ				砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		マカロニグラタン		チーズ 脱脂粉乳	パセリ	たまねぎ	マカロニ パン粉 小麦粉	油 バター	
		ポトフ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも	油	
		ポークチャップ	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉	油	
6	月	お月見献立							815 29.8 25.3 2.6
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		チキンみそかつ	鶏肉				パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油	
		白玉とさといものすまし汁	豚肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	さといも もち	油	
		野菜の香味あえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
7	火	ミートボールハヤシ（ごはん）	豚肉 鶏肉 白いんげん豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	米 じゃがいも でん粉	油	827 32.2 22.3 2.3
		牛乳		牛乳					
		ひよこ豆のガーリック揚げ	ひよこ豆			にんにく	でん粉	油	
		オニオンドレッシングあえ			にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし		オニオン ドレッシング	
8	水	麦ごはん					米 麦		802 27.5 24.8 2.8
		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	
		じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油	
		豚肉とたまねぎの生姜いため	豚肉		にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ	しらたき 砂糖 でん粉	油	
9	木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	807 36.0 26.0 3.4
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	砂糖 水あめ		
		牛乳		牛乳					
		オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	たまねぎ	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 エリンギ	じゃがいも 米粉	油	
		野菜のアーモンドあえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし 切干しだいこん	砂糖	アーモンド	
16	木	秋の味覚を味わう献立～かき～							806 31.0 26.1 2.9
		麻婆豆腐丼（ごはん）	豚肉 大豆 焼き豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま油	
		牛乳		牛乳					
		揚げ棒ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	
17	金	ごはん					米		815 35.5 27.5 2.3
		にんじんそぼろ	鶏肉		にんじん	しょうが えだまめ	砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		さばのみそ煮	さば				砂糖		
		具だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも		

日	曜	献立名	主な材料名					栄養量	
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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		
20	月	チャーハン	豚肉 卵		にんじん	たまねぎ ねぎ	米 玄米	ごま油	799
		牛乳		牛乳					25.7
		揚げチヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖	油	33.6
		コーンのソテー	鶏肉		こまつな	たまねぎ エリンギ とうもろこし	でん粉 砂糖		2.2
21	火	ヨーグルト		ヨーグルト 寒天					
		豚キムチ丼（麦ごはん）	豚肉 生揚げ		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ たくあん漬	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉	ごま油	786
		牛乳		牛乳					32.5
		焼きししゃも（2尾） のりごまあえ		ししゃも のり		キャベツ もやし 切干しだいこん		ごま	24.6 2.9
22	水	ごはん					米		842
		牛乳		牛乳					29.8
		照り焼きミートボール	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	砂糖 でん粉 韓国もち	油 油 ごま油	23.3
		トック入りわかめスープ	鶏肉 なんと 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ きくらげ とうもろこし	砂糖 はるさめ	油	3.0
23	木	こまつなのチャプチェ	豚肉		にんじん こまつな				
		セルフサンド 薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	825
		コロッケのソースかけ				たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 マーガリン	27.4
		牛乳		牛乳					29.5
24	金	米粉マカロニのミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ	砂糖 米粉マカロニ でん粉	油	3.5
		キャベツの手作りドレッシングあえ			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	砂糖	油	
		チキンカレー（ごはん）	鶏肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	油	871
		牛乳		牛乳					29.9
27	月	ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖	油	28.4
		海そうのあえ物		海そうミックス	にんじん	もやし えだまめ		塩ドレッシング	2.6
	27	市民の日特別メニュー							
		ごはん					米		831
		牛乳		牛乳					36.5
28	火	さばのガーリック焼き	さば			にんにく たまねぎ たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ねぎ	はるさめ でん粉	油	29.7
		くきわかめと卵のスープ	豚肉 豆腐 卵	くきわかめ	にんじん	きくらげ もやし	砂糖	ごま油 ごま	2.8
		こまつなの中華あえ			にんじん こまつな				
		ちはなちゃんゼリー			にんじん	レモン果汁	砂糖		
29	水	ごはん					米		828
		牛乳		牛乳					35.2
		えびかつ	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	24.1
		さつまいものみそ汁	豚肉 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 さつまいも		2.7
30	木	大豆のしぐれ煮	鶏肉 大豆		にんじん	しょうが えだまめ	しらたき 砂糖		
		世界料理～ジャマイカ～							
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	805
		牛乳		牛乳					40.1
31	金	ジャークチキン	鶏肉			たまねぎ にんにく しょうが		油	27.4
		きのこスパゲッティ	豚肉 あさり	ちりめんじゃこ	にんじん 赤ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ	スパゲッティ	油	3.5
		コールスロー			にんじん	キャベツ とうもろこし もやし		コールスロー ドレッシング	
		ごはん					米		800
31	金	おかかと昆布のふりかけ	かつお節	こんぶ			砂糖	ごま油 ごま	30.3
		牛乳		牛乳					28.8
		厚焼き卵	卵			たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	砂糖	油	2.6
		とりすき焼き	鶏肉 焼き豆腐		にんじん		しらたき 砂糖 油ふ	油	
31	金	セルフサンド 薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	868
		メンチカツのソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油	33.5
		牛乳		牛乳					33.2
		コーンスープ	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	米粉 砂糖	バター	3.1
31	金	じゃがいものマスタードいため	ウインナー			たまねぎ えだまめ	砂糖	油 マヨネーズ	

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。
 はちみつレモンゼリー、ヨーグルト、ちはなちゃんゼリーは学配です。
 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	819
たんぱく質(g)	13～20%	31.8(15.6%)
脂質(g)	20～30%	27.2(29.9%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.8

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	だいこん	北海道、青森県	北海道、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	ねぎ	千葉県、茨城県	青森県、山形県
			キャベツ	青森県、群馬県	群馬県
牛乳	千葉県	千葉県	たまねぎ	佐賀県	北海道
豚肉	千葉県、埼玉県、青森県	青森県	もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	千葉県、山梨県、岩手県	千葉県、岩手県	じゃがいも	千葉県、熊本県	北海道
鶏卵	－	千葉県	さつまいも	－	千葉県
にんじん	千葉市、北海道、青森県	北海道	きゅうり	千葉県、福島県	－
ほうれんそう	千葉県、群馬県	－	なす	千葉県、群馬県、埼玉県、栃木県	－
にら	千葉県、山形県、栃木県、茨城県	千葉県	セロリ	長野県	長野県
こまつな	千葉市	千葉市	ごぼう	群馬県、青森県	－
青ピーマン	茨城県	茨城県	メロン	千葉県、山形県	－
はくさい	長野県	千葉県、北海道、長野県、茨城県	りんご	－	青森県、山形県
			かき	－	和歌山県、新潟県

10月27日（月）は、第4期給食費（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17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）