

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8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	木	世界の料理 「キャロットラペ」							777 34.3 28.9 3.4
		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					
		豆腐ハンバーグデミグラスソースかけ	鶏肉 豆腐		たまねぎ	でん粉 砂糖	油		
		クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり 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 じゃがいも	油 バター	
キャロットラペ			にんじん バジル	たまねぎ 干しぶどう とうもろこし	砂糖	オリーブ油 油			
2	金	ごはん					米		823 33.5 27.9 2.4
		牛乳		牛乳					
		かまぼこの磯香天ぷら	かまぼこ	あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖	油	
		高野豆腐の卵とじ煮	鶏肉 凍り豆腐 卵		にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ はくさい	砂糖	油	
キャベツのみそいため	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく キャベツ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油			
5	月	ごはん					米		803 27.2 19.5 2.0
		牛乳		牛乳					
		肉団子のみそだれ（2個）	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油 ごま	
		じゃがいもの旨煮	豚肉 生揚げ		にんじん だいこん葉	たまねぎ	しらたき 砂糖 じゃがいも	油	
ナタデココポンチ				グレープフルーツ果汁 レモン果汁 りんご缶 パイン缶 ナタデココ	砂糖				
6	火	秋の味覚を味わう献立 「さつまいも」							825 26.0 34.4 2.5
		秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ 大豆 ひよこ豆		にんじん だいこん葉	しょうが しめじ 干しいたけ	米 玄米 さつまいも 砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		かき揚げ 天つゆ			にんじん みずな	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
こまつなのマヨたまいため	ハム 卵		こまつな	たまねぎ とうもろこし		油 マヨネーズ			
7	水	ごはん					米		832 36.6 29.4 2.4
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			にんにく ねぎ	砂糖	ごま油	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ	じゃがいも	油	
		里芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん	えだまめ	さといも 砂糖 でん粉	油 ごま	
8	木	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	815 35.3 36.6 3.4
		ミルククリーム		全粉乳			砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		ごまみそ坦々麺	豚肉 大豆		チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ	中華めん	ごま 油	
		ししゃものから揚げ（2尾）		ししゃも			でん粉	油	
		塩だれキャベツ			にんじん	キャベツ もやし		ごま油	
15	木	麦ごはん					米 麦		814 28.0 25.2 2.6
		牛乳		牛乳					
		つくねの黒酢ソースかけ	鶏肉		ピーマン	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖	油	
		さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	油	
シャキシャキあえ		ひじき	にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし	砂糖	油 ごま			
16	金	キャロットピラフ	ベーコン ひよこ豆		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	米 玄米	油	806 30.1 22.1 2.7
		クリームソース	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム		たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油	
		牛乳		牛乳					
		ミートソースの包み揚げ	鶏肉			たまねぎ にんにく	砂糖 小麦粉	油	
		アーモンド入り小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
19	月	鹿児島県の郷土料理 「つけあげのみそ汁」							777 26.9 18.2 2.1
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		肉信田	油揚げ 鶏肉 豆腐 卵		にんじん	たまねぎ	砂糖 小麦粉	油	
		つけあげのみそ汁	さつま揚げ 豚肉	いわし粉	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ	じゃがいも		
大学いも					さつまいも はちみつ 砂糖	油 ごま			
20	火	世界の料理 「しゅうまい」「麻婆豆腐」「春雨の中華あえ」							846 32.1 25.2 2.9
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		しゅうまい（2個）	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉		
		麻婆豆腐	鶏肉 大豆 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	
春雨の中華あえ			にんじん こまつな	もやし とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま			

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
21	水	市民の日特別メニュー						791 39.6 17.4 2.3	
		ごはん					米		
		ガーリックライスの具	豚肉 大豆		にんじん	にんにく たまねぎ れんこん えだまめ			油 ごま
		牛乳		牛乳					
		さけのきのこソースかけ	さけ			しめじ えのきたけ	でん粉		油
		もずく卵スープ	卵	もずく	にんじん こまつな	だいこん	もち でん粉		ごま油
		ちはなちゃんゼリー			にんじん	レモン果汁	砂糖		
22	木	北海道の郷土料理 「いも団子汁」						846 32.5 26.5 2.6	
		麦ごはん					米 麦		
		牛乳		牛乳					
		いかのチリソースフライ	いか			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		油
		いも団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな		じゃがいも 小麦粉		油
		豚肉の生姜いため	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ	しらたき 砂糖 でん粉		油
23	金	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	797 27.7 27.6 3.4
		牛乳		牛乳					
		コロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
		ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ エリンギ	砂糖 でん粉	油	
		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	
26	月	世界の料理 「ビビンバ丼」「キムチチゲ」						798 34.7 25.5 3.2	
		セルフビビンバ丼（ごはん）					米		
		ビビンバの具	豚肉 卵		にんじん みずな ほうれんそう	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		油
		ナムル			こまつな	もやし 切干しだいこん	砂糖		ごま油 ごま
		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 はくさい えのきたけ はくさいキムチ	はるさめ		油 ごま油
		チーズ入りスティックかまぼこ	かまぼこ	チーズ					
27	火	秋の味覚を味わう献立 「みかん」						855 32.1 37.5 2.8	
		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
		太刀魚フライオーロラソースかけ	たちうお				パン粉 小麦粉 砂糖		油 マヨネーズ
		牛乳		牛乳					
		豆乳コーンスープ	鶏肉 大豆 豆乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも		油
		花みかん				みかん			
28	水	ごはん		牛乳			米		822 35.3 26.0 2.2
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ たまねぎ えのきたけ とうもろこし	でん粉 砂糖	油	
		かきたま汁	鶏肉 卵		にんじん こまつな		じゃがいも でん粉	油	
		野菜の甘酢いため	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ れんこん	砂糖 でん粉	油	
29	木	きな粉揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン 油	784 32.0 28.2 3.3
		牛乳		牛乳					
		ソーススパゲティ	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ もやし キャベツ	スパゲッティ	油	
		彩りあえ			こまつな にんじん	えだまめ もやし とうもろこし	砂糖	油 ごま	
		いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖		
30	金	ポークカレー（ごはん）	豚肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ しめじ	米 じゃがいも	油	781 29.7 22.5 2.4
		牛乳		牛乳					
		ツナオムレツ	卵 まぐろ			たまねぎ たまねぎ エリンギ とうもろこし	砂糖	油 マヨネーズ	
		野菜ソテー	鶏肉 凍り豆腐		にんじん こまつな			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。
 - ・ちはなちゃんゼリー、いちごヨーグルトは学配です。
 - ・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。
 - ・10月から市内産の新米「コシヒカリ」になります。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	811
たんぱく質(g)	13～20%	31.9(15.7%)
脂質(g)	20～30%	26.6(29.5%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

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	千葉県市	だいこん	北海道、青森県	千葉県、青森県、北海道
パン（小麦粉）	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	千葉県、茨城県、埼玉県、群馬県、北海道	ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、山形県、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	キャベツ	茨城県、群馬県	群馬県、茨城県
豚肉	千葉県、青森県、岩手県、広島県	青森県	たまねぎ	佐賀県	北海道
鶏肉	千葉県、岩手県	岩手県	もやし	栃木県	栃木県、福島県
鶏卵	－	千葉県	セロリ	長野県	長野県
にんじん	千葉県、青森県	北海道	じゃがいも	千葉県	北海道
ほうれんそう	－	千葉県	なす	千葉県、埼玉県、栃木県	－
にら	千葉県、栃木県	千葉県、栃木県	ズッキーニ	群馬県	－
こまつな	千葉市	千葉市	ごぼう	－	青森県
ピーマン	千葉県、茨城県、岩手県、高知県、宮崎県	茨城県、青森県	さつまいも	－	千葉県
はくさい	長野県	茨城県、群馬県、長野県	チンゲンサイ	－	茨城県
きゅうり	千葉県、福島県	－	メロン	千葉県、山形県	－
			みかん	－	和歌山県、愛媛県、熊本県、宮崎県
			りんご	－	青森県、秋田県

10月26日（月）は、中学校給食費の第4期振替日です（8月・9月分）。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16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）