

# 学校給食献立予定表

千葉県新港  
学校給食センター  
☎241-1291

令和8年7月分

—Aコース(新宿小分教室)—

| 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) |       |          |
|      |                    | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜            | その他の野菜・果物                        | 米・パン・めん・<br>いも・砂糖 | 油脂     |             |          | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
| 1 水  | コッペパン              |                 | 脱脂粉乳             |                  |                                  | 小麦粉 米粉 砂糖         | マーガリン  | 725         | 31.4     | 24.3  | 2.6      |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳               |                  |                                  |                   |        |             |          |       |          |
|      | コーングラタン            |                 | チーズ 牛乳           |                  | とうもろこし たまねぎ                      | マカロニ 小麦粉          | バター 油  |             |          |       |          |
|      | ポークビーンズ            | 豚肉 ベーコン<br>大豆   |                  | にんじん トマト         | たまねぎ エリンギ えだまめ                   | じゃがいも 砂糖          | 油      |             |          |       |          |
|      | メロン                |                 |                  |                  | メロン                              |                   |        |             |          |       |          |
| 2 木  | ガーリックピラフ           | 豚肉              |                  | にんじん             | にんにく たまねぎ<br>とうもろこし えだまめ         | 砂糖 米 玄米           | 油      | 790         | 31.6     | 32.4  | 2.7      |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳               |                  |                                  |                   |        |             |          |       |          |
|      | チキンかつ              | 鶏肉              |                  |                  |                                  | 小麦粉 パン粉           | 油      |             |          |       |          |
|      | じゃがピー豚バラ           | 豚肉              |                  | にんじん ピーマン        | しょうが たまねぎ                        | じゃがいも             | 油      |             |          |       |          |
|      | 発酵乳(マスカット味)        |                 | 脱脂粉乳             |                  | マスカット果汁                          |                   |        |             |          |       |          |
| 3 金  | 総合体育大会応援献立         |                 |                  |                  |                                  |                   |        |             |          |       |          |
|      | ごはん                |                 |                  |                  |                                  | 米                 |        | 709         | 27.2     | 27.9  | 2.4      |
|      | のり佃煮               |                 | のり               |                  |                                  | 砂糖 水あめ            |        |             |          |       |          |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳               |                  |                                  |                   |        |             |          |       |          |
|      | 厚焼き玉子              | 卵               |                  |                  |                                  | 砂糖                | 油      |             |          |       |          |
|      | ごま豚汁               | 豚肉 油揚げ 豆腐<br>大豆 | いわし粉             | にんじん<br>だいこん葉    | だいこん                             | こんにやく<br>じゃがいも    | 油 ごま   |             |          |       |          |
|      | 塩だれキャベツ            |                 |                  | にんじん こまつな        | キャベツ もやし きゅうり                    | 砂糖                | ごま油    |             |          |       |          |
| ごはん  |                    |                 |                  |                  | 米                                |                   |        |             |          |       |          |
| 6 月  | 牛乳                 |                 | 牛乳               |                  |                                  |                   |        | 728         | 31.5     | 21.9  | 2.2      |
|      | いわしの青のりフライ         | いわし             | あおのり             |                  |                                  | パン粉 小麦粉<br>でん粉    | 油      |             |          |       |          |
|      | 鶏じゃが               | 鶏肉 さつま揚げ        |                  | にんじん             | たまねぎ                             | こんにやく<br>じゃがいも 砂糖 | 油      |             |          |       |          |
|      | 生揚げのみそいため          | 豚肉 生揚げ 大豆       |                  | にんじん             | キャベツ ねぎ                          | 砂糖 でん粉            | ごま油    |             |          |       |          |
|      | ごはん                |                 |                  |                  |                                  | 米                 |        |             |          |       |          |
| 7 火  | 牛乳                 |                 | 牛乳               |                  |                                  |                   |        | 726         | 26.9     | 22.9  | 1.9      |
|      | 鶏つくねのごまみそソースかけ     | 鶏肉              |                  |                  | たまねぎ                             | パン粉 砂糖<br>でん粉     | 油 ごま   |             |          |       |          |
|      | 七夕汁                | 鶏肉 かまぼこ<br>豆腐   |                  | にんじん オクラ<br>こまつな | だいこん えのきたけ ねぎ                    |                   |        |             |          |       |          |
|      | ナタデココポンチ           |                 |                  |                  | ぶどう果汁 レモン果汁<br>黄桃缶 りんご缶<br>ナタデココ | 砂糖                |        |             |          |       |          |
|      | ごはん                |                 |                  |                  |                                  | 米                 |        |             |          |       |          |
| 8 水  | セルフサンド<br>コッペパン背割り |                 | 脱脂粉乳             |                  |                                  | 小麦粉 米粉 砂糖         | マーガリン  | 717         | 31.4     | 22.6  | 2.9      |
|      | ナポリタン              | 豚肉 ウィンナー        |                  | にんじん トマト<br>ピーマン | にんにく たまねぎ しめじ                    | スパゲッティ            | 油      |             |          |       |          |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳               |                  |                                  |                   |        |             |          |       |          |
|      | オムレツ               | 卵               |                  |                  |                                  | 砂糖                | 油      |             |          |       |          |
|      | アーモンドあえ            |                 |                  | にんじん こまつな        | キャベツ もやし<br>切干しだいこん              | 砂糖                | アーモンド  |             |          |       |          |
| 9 木  | ごはん                |                 |                  |                  |                                  | 米                 |        | 756         | 29.5     | 28.3  | 2.2      |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳               |                  |                                  |                   |        |             |          |       |          |
|      | ハンバーグのたまねぎソースかけ    | 豚肉 鶏肉           |                  |                  | たまねぎ                             | でん粉 砂糖            | 油      |             |          |       |          |
|      | 豆腐とわかめのみそ汁         | 鶏肉 油揚げ 豆腐       | いわし粉 わかめ         | にんじん<br>だいこん葉    | だいこん たまねぎ ねぎ                     |                   |        |             |          |       |          |
|      | じゃがいもののり塩揚げ        |                 | あおさ              |                  |                                  | じゃがいも             | 油      |             |          |       |          |
| 10 金 | 夏の味覚を味わう献立         |                 |                  |                  |                                  |                   |        |             |          |       |          |
|      | 夏野菜カレー(麦ごはん)       | 豚肉              |                  | にんじん トマト         | しょうが にんにく たまねぎ<br>ズッキーニ なす       | 米 麦<br>じゃがいも      | 油      | 698         | 26.1     | 21.5  | 2.3      |
|      | 牛乳                 |                 | 牛乳               |                  |                                  |                   |        |             |          |       |          |
|      | 大豆のシャリシャリ揚げ        | 大豆              |                  |                  |                                  | でん粉               | 油      |             |          |       |          |
|      | カラフルあえ             |                 | ひじき              | にんじん             | もやし とうもろこし                       | 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) |
|                   |                              | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜              | その他の野菜・果物                               | 米・パン・めん・<br>いも・砂糖   | 油脂       |                            |          |
| 13 月              | ごはん                          |                |                  |                    |   | 米                   |          | 709<br>28.8<br>27.1<br>2.4 |          |
|                   | 牛乳                           |                | 牛乳               |                    |   |                     |          |                            |          |
|                   | さばのみそ煮                       | さば             |                  |                    |   | 砂糖                  |          |                            |          |
|                   | 鶏すきやき                        | 鶏肉 焼き豆腐        |                  | にんじん               | たまねぎ 干しいたけ<br>えのきたけ はくさい ねぎ             | しらたき 砂糖             | 油        |                            |          |
|                   | にんじンドレッシングあえ                 |                |                  | ブロッコリー<br>にんじん     | キャベツ とうもろこし<br>きゅうり にんにく                | 砂糖                  | 油        |                            |          |
| 14 火              | 沖縄県の郷土料理 「クファージュシー」「クーバイリチー」 |                |                  |                    |   |                     |          |                            |          |
|                   | クファージュシー                     | 豚肉             | ひじき              | にんじん               | 干しいたけ えのきたけ ねぎ                          | 米 玄米                | 油        | 732<br>23.3<br>28.2<br>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             | 油        |                            |          |
|                   | クーバイリチー                      | 鶏肉             | こんぶ              | にんじん               |   | こんにゃく 砂糖            | 油        |                            |          |
|                   | シークワサータルト                    | 豆乳 大豆          |                  |                    | シークワサー果汁                                | 米粉 砂糖<br>水あめ        | 油        |                            |          |
| 世界の料理 「台湾「ルーローハン」 |                              |                |                  |                    |   |                     |          |                            |          |
| 15 水              | ごはん                          |                |                  |                    |   | 米                   |          | 714<br>28.0<br>22.9<br>2.3 |          |
|                   | ルーローハン                       | 豚肉             |                  | こまつな               | しょうが にんにく たまねぎ<br>ねぎ                    | 砂糖 でん粉              | 油 ラー油    |                            |          |
|                   | 牛乳                           |                | 牛乳               |                    |   |                     |          |                            |          |
|                   | 揚げぎょうざ                       | 豚肉             |                  | にら                 | キャベツ しょうが<br>にんにく ねぎ                    | でん粉 小麦粉             | ごま油 油    |                            |          |
|                   | はるさめスープ                      | 鶏肉 豆腐          |                  | にんじん<br>だいこん葉      | しょうが だいこん えのきたけ                         | はるさめ                | ごま       |                            |          |
| 16 木              | 世界の料理 「韓国「キムチチゲ」「ビビンバ」       |                |                  |                    |   |                     |          |                            |          |
|                   | セルフビビンバ丼(麦ごはん)               |                |                  |                    |   | 米 麦                 |          | 697<br>29.6<br>19.0<br>2.6 |          |
|                   | ビビンバの具                       | 豚肉 卵           |                  | にんじん みずな<br>ほうれんそう | しょうが にんにく わらび<br>えのきたけ やまうど<br>なめこ たけのこ | 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          |                  | にら                 | だいこん しめじ<br>はくさいキムチ はくさい                | 砂糖 韓国もち             | 油 ごま ごま油 |                            |          |
| ミニアセロラゼリー         |                              |                |                  | アセロラ果汁             |   |                     |          |                            |          |
| 17 金              | セルフサンド<br>コッペパン背割り           |                | 脱脂粉乳             |                    |   | 小麦粉 米粉 砂糖           | マーガリン    | 734<br>34.4<br>33.0<br>3.0 |          |
|                   | ウインナー                        | ウインナー          |                  |                    |   |                     |          |                            |          |
|                   | チリコンカン                       | 鶏肉 大豆<br>ひよこ豆  |                  | にんじん トマト           | にんにく たまねぎ                               | 砂糖 でん粉              |          |                            |          |
|                   | 牛乳                           |                | 牛乳               |                    |   |                     |          |                            |          |
|                   | 米粉マカロニスープ                    | 鶏肉 豚肉          |                  | にんじん こまつな<br>パセリ   | セロリ にんにく たまねぎ<br>しめじ キャベツ               | じゃがいも でん粉<br>米粉マカロニ | 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。  
・発酵乳(マスカット味)、シークワ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    | 726         |
| たんぱく質(g)    | 13~20% | 29.2(16.1%) |
| 脂質(g)       | 20~30% | 25.5(31.6%) |
| 食塩相当量(g)    | 2.0g未満 | 2.5         |

| 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                     | きゅうり  | 群馬県         | 千葉県、福島県         |
| パン(小麦粉) | 千葉県、茨城県、埼玉県、<br>群馬県、北海道 | 千葉県、茨城県、埼玉県、<br>群馬県、北海道 | だいこん  | 千葉県、青森県     | 青森県             |
|         |                         |                         | ねぎ    | 千葉県、茨城県     | 千葉県、茨城県         |
| 牛乳      | 千葉県                     | 千葉県                     | キャベツ  | 千葉県、茨城県、愛知県 | 茨城県、群馬県         |
| 豚肉      | 千葉県、青森県、岩手県             | 青森県                     | たまねぎ  | 長崎県、佐賀県     | 佐賀県             |
|         |                         |                         | もやし   | 栃木県         | 栃木県             |
| 鶏肉      | 岩手県                     | 千葉県、岩手県                 | セロリ   | 茨城県、長野県     | 長野県             |
| 鶏卵      | 千葉県                     | —                       | じゃがいも | 鹿児島県        | 千葉県、茨城県         |
| にんじん    | 千葉市、徳島県                 | 千葉市、千葉県、青森県、北海道         | なす    | —           | 千葉県、栃木県、埼玉県     |
| ほうれんそう  | 千葉県                     | —                       | ごぼう   | 青森県         | —               |
| にら      | 千葉県、栃木県                 | 栃木県、茨城県                 | ズッキーニ | —           | 群馬県、長野県         |
| こまつな    | 千葉市                     | 千葉市                     | 赤ピーマン | 宮崎県         | 千葉県、高知県、福島県、岩手県 |
| 青ピーマン   | 茨城県                     | 茨城県                     | かぶ    | 千葉県         | —               |
| はくさい    | 茨城県                     | 長野県、群馬県、茨城県             | メロン   | —           | 千葉県、茨城県         |
| チンゲンサイ  | 千葉県                     | —                       | 河内晩柑  | 愛媛県         | —               |

7月27日(月)は、給食費等の第2期振替日、8月25日(火)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17日(月)、9月15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)