

学校給食献立予定表

千葉県こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和8年9月分

— B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
2	水	ごはん					米		807 28.1 20.9 2.4
		ポークカレー	豚肉 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 えだまめ	じゃがいも	油	
		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	
		切干大根のさっぱりあえ		わかめ	にんじん	切干しだいこん はくさい しょうが	砂糖	ごま	
3	木	ごはん					米		820 32.1 23.5 2.9
		牛乳		牛乳					
		鶏つくねのねぎソースかけ	鶏肉			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	
		中華卵スープ	鶏肉 豆腐 卵		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	じゃがいも でん粉	ごま油	
		こまつなのチャプチェ	豚肉		にんじん こまつな にら	にんにく たまねぎ きくらげ	砂糖 はるさめ	ごま油	
4	金	ごはん					米		801 34.4 24.1 2.5
		牛乳		牛乳					
		ししゃもの唐揚げ（2尾）		ししゃも			でん粉	油	
		肉じゃが	豚肉 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ	しらたき 砂糖 じゃがいも	油	
		キャベツのごまみそあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
7	月	ごはん					米		834 34.7 26.2 2.3
		ひじきそばろ	豚肉	ひじき	ピーマン	しょうが	砂糖	ごま	
		牛乳		牛乳					
		厚焼き卵	卵				砂糖	油	
		秋野菜の煮物	鶏肉 生揚げ		にんじん	干ししいたけ だいこん えだまめ ごぼう	こんにゃく 砂糖 さといも さつまいも	油	
8	火	ごはん					米		793 28.4 24.4 2.3
		牛乳		牛乳					
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	
		なすのみそ汁	豆腐 油揚げ	いわし粉	にんじん	たまねぎ なめこ なす ねぎ			
		切干大根のピリ辛ごまあえ			にんじん	切干しだいこん きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	
9	水	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	820 32.1 26.4 3.4
		チョコクリーム					砂糖 水あめ 小麦粉		
		牛乳		牛乳					
		コーングラタン		チーズ 牛乳		たまねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター 油	
		キャベツと大豆のトマト煮込み	豚肉 ウインナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ えだまめ	砂糖	油	
		ダブルこふきいも					さつまいも じゃがいも	バター	
10	木	キャロットピラフ	鶏肉 あさり		にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ	砂糖 米 玄米	油	799 28.4 24.7 2.8
		牛乳		牛乳					
		いかのカレーフライ	いか 豚肉			たまねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	
		ひじきのカラフルあえ		ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	砂糖	ごま油	
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
11	金	ごはん					米		839 33.7 24.0 2.5
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
		小袋トマトケチャップ							
		スパイシーチキンスープ	鶏肉 大豆 いんげん豆		にんじん こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	
マカロニソテー		チーズ		たまねぎ エリンギ	マカロニ	油			
14	月	ごはん					米		821 33.8 25.7 2.9
		豚肉のしょうがいため丼の具	豚肉 生揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが	砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		はんぺんチーズフライ	はんぺん	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	
		塩だれキャベツ				キャベツ だいずもやし		ごま油	
15	火	ごはん					米		797 32.3 25.9 2.9
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉				砂糖	ごま	
		じゃがべえ汁	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	こんにゃく 小麦粉 じゃがいも	バター 油	
		おかraitため	油揚げ あさり おから		にんじん	干ししいたけ ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	

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		
16 水	世界の料理を味わう献立（タイ）								799 31.5 19.3 3.2
	麦ごはん					米 麦			
	ガバオライスの具	鶏肉 大豆		ピーマン バジル	にんにく たまねぎ	砂糖	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
	トムヤムクン	鶏肉 えび 生揚げ		にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ たけのこ もやし とうもろこし レモン果汁 きゅうり たまねぎ きくらげ レモン果汁	砂糖	油		
	ヤムウンセン			にんじん		はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		
ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖				
17 木	背割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	820 35.0 32.6 3.1	
	ウインナーのチリソースかけ	ウインナー			たまねぎ	砂糖 でん粉	油		
	牛乳		牛乳						
	サーモンチャウダー	鶏肉 さけ 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ だいこん えだまめ	じゃがいも 米粉	バター		
	梨				なし				
18 金	まごわやさしいごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん	干ししいたけ えだまめ	砂糖 さつまいも 米 玄米	油 ごま	782 29.2 27.1 3.2	
	牛乳		牛乳						
	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		
	手作りオニオンドレッシングあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	砂糖	油		
プチアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖 水あめ				
24 木	お月見献立								813 26.7 22.3 2.1
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	さばの更紗揚げ	さば			たまねぎ	でん粉	油		
	お月見ふきよせ汁	生揚げ かまぼこ	わかめ	にんじん だいこん葉	だいこん しめじ えのきたけ	しらたき もち さつまいも さといも			
	フルーツポンチ	豆乳			パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶	砂糖			
25 金	ごはん					米		795 25.7 21.5 1.7	
	牛乳		牛乳						
	かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
	ちゃんこうどん	鶏肉 油揚げ	いわし粉	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	こんにゃく 砂糖 さといも うどん さつまいも 砂糖	油		
さつまいもとあずきの甘煮	あずき								
28 月	麦ごはん					米 麦		817 35.4 21.9 2.9	
	牛乳		牛乳						
	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	ごま油		
	マーボー凍り豆腐	豚肉 大豆 凍り豆腐		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		
	ツナとじゃがいもの中華いため	まぐろ		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油		
29 火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	815 34.6 24.9 3.5	
	牛乳		牛乳						
	スパゲッティチキンボロネーゼ	鶏肉 大豆		にんじん トマト ピーマン ピーマン ほうれんそう	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	油		
	スパニッシュオムレツ	卵 ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油		
	豆とわかめのドレッシングあえ	大豆 いんげん豆	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく レモン果汁	砂糖	油 ごま油		
30 水	茨城県の郷土料理「煮合い」								789 39.4 21.7 2.8
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	さけのバターしょうゆかけ	さけ		パセリ			バター		
	生揚げのみそ煮	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ れんこん	こんにゃく 砂糖	油		
	煮合い	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	干ししいたけ ごぼう	しらたき 砂糖	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。
・乳酸菌飲料、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。

	基準値	平均栄養量
エネルギー(kcal)	830	809
たんぱく質(g)	13～20%	32.0(15.8%)
脂質(g)	20～30%	24.3(27.0%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.7

種 類	産 地		種 類	産 地	
	6月（実施）	9月（予定）		6月（実施）	9月（予定）
米	千葉県	千葉県	チンゲンサイ	―	千葉県
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	きゅうり	千葉県、群馬県、埼玉県、宮城県	千葉県
牛乳	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県、北海道、青森県	北海道、青森県
豚肉	千葉県、北海道、青森県、岩手県	青森県	ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、青森県、山形県
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	キャベツ	千葉県、茨城県、群馬県、愛知県	群馬県、茨城県
鶏卵	千葉県	―	たまねぎ	佐賀県	北海道
にんじん	千葉県市、千葉県	北海道、青森県	もやし	栃木県	栃木県
にら	栃木県、茨城県	千葉県、栃木県、茨城県	大豆もやし	栃木県	栃木県
こまつな	千葉市	千葉市	セロリ	長野県	長野県
ピーマン	千葉県、茨城県	茨城県	じゃがいも	千葉県、鹿児島県	千葉県、北海道
はくさい	茨城県、群馬県、長野県	茨城県、長野県	なす	千葉県	千葉県
―	―	―	ごぼう	―	青森県
			メロン	千葉県、茨城県	―
			なし	―	千葉県、福島県

第3期給食費（中学校分）の口座振替（8月25日実施）ができなかった方に、9月15日（火）に再振替を行います。前日までに必要な金額を登録口座にご用意ください。（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）