

学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和8年9月分

—Aコース—

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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		805 31.9 23.9 2.7
		牛乳		牛乳					
		オムレツ	卵			砂糖	油		
		なすのキーマカレー	豚肉 レンズ豆 大豆 ひよこ豆		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす		油	
		くきわかめのさっぱりあえ		くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
3	木	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	793 30.8 26.6 3.4
		牛乳		牛乳					
		えびかつ	えび			でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	油		
		ミネストローネ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆		にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも でん粉 砂糖	油	
		スパイシードレッシングあえ			にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ	砂糖	油	
4	金	ごはん		牛乳			米		797 31.2 24.2 2.7
		牛乳							
		照り焼きミートボール	鶏肉 豚肉			たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
		中華風卵スープ	鶏肉 なんと 卵		にんじん	しょうが たまねぎ とうもろこし 干しいたけ はくさい ねぎ	でん粉	ごま油 ごま	
		ビーフンソテー	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが きくらげ もやし たまねぎ	砂糖 ビーフン	ごま油	
7	月	旬の味覚を味わう献立－梨－							812 34.6 29.0 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					
		たらフライ	たら				パン粉 小麦粉	油	
		米粉のブラウンシチュー	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なし	でん粉 じゃがいも	油	
8	火	ごはん		牛乳			米		812 30.6 28.7 2.6
		牛乳							
		厚焼き卵	卵			砂糖	油		
		辛み豆腐汁	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	油	
		春雨の香味あえ			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし しょうが	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
9	水	チキンライス	鶏肉 レンズ豆		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ えだまめ	米 玄米 砂糖	油	789 27.7 24.1 2.5
		牛乳		牛乳					
		かつおのメンチカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	油	
		キャベツとベーコンのペペロンチーノ	ベーコン		とうがらし にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし しめじ		油	
		ブルーベリータルト	豆乳 大豆			ブルーベリー果汁	砂糖 米粉 水あめ	油	
10	木	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	794 32.5 25.7 3.3
		牛乳		牛乳					
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	ピーマン パセリ		パン粉 砂糖	油	
		米粉マカロニのスープ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 米粉マカロニ	油	
		ひじきのカラフルあえ		ひじき	にんじん	とうもろこし もやし えだまめ しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
		チョコクリーム					水あめ 砂糖 小麦粉		
11	金	ごはん					米		790 33.2 22.9 2.6
		牛乳		牛乳					
		ひよこ豆ののり塩揚げ	ひよこ豆	あおさ			でん粉	油	
		生揚げのキムチ煮	豚肉 うずら卵 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ	しらたき 砂糖	ごま油	
		にんじんのナムル			こまつな にんじん	もやし 切干しだいこん にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
14	月	麦ごはん					米 麦		793 33.0 22.6 3.1
		牛乳		牛乳					
		五目卵焼き	卵 かまぼこ		にんじん	ねぎ たけのこ 干しいたけ	でん粉 砂糖	油	
		なすのマーボー煮	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ なす	砂糖 でん粉	油 ごま油	
		キャベツの中華あえ			にんじん	キャベツ もやし とうもろこし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
15	火	ごはん					米		810 37.7 27.8 2.8
		牛乳		牛乳					
		ししゃもの唐揚げ(2尾)		ししゃも			でん粉	油	
		もずく汁	鶏肉 かまぼこ	もずく	にんじん だいこん葉	しょうが 干しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ		油	
		生揚げの肉みそいため	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま	
16	水	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	849 38.1 34.7 3.3
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグのオニオンソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油	
		米粉のポテトポタージュ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉	バター	
		ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	えだまめ もやし きゅうり	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)
			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			
17	木	高菜とじゃこのごはん	鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん たかな漬	切干しだいこん 干しいたけ	米 もち米 砂糖	ごま油 ごま	807	34.2	30.2
		牛乳		牛乳							
		たらの油淋ソースかけ	たら			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油			
		卵の中華いため	豚肉 卵		にんじん こまつな	きくらげ	砂糖 はるさめ	油 ごま油			
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖				
18	金	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	810	32.8	29.9
		牛乳		牛乳							
		コーングラタン		牛乳 チーズ		とうもろこし たまねぎ	マカロニ 小麦粉	バター 油			
		ミートボールのトマト煮	鶏肉 大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 でん粉 米粉マカロニ	油			
		じゃがいものマスタードいため	ウインナー			たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ			
24	木	麦ごはん					米 麦		798	39.2	20.1
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく みかん オレンジ なつみかん	水あめ 砂糖				
		ハッシュドポーク	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも	油			
		わかめのごまドレッシングあえ		わかめ	こまつな にんじん	しめじ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま			
25	金	お月見献立							847	30.1	19.4
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油			
		白玉汁	鶏肉		にんじん だいこん葉	だいこん ごぼう たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	砂糖 もち	油			
28	月	さといものそぼろ煮	鶏肉 大豆		にんじん		さといも こんにゃく 砂糖	油	866	37.5	33.9
		コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン			
		牛乳		牛乳							
		メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油			
		豆乳カレースープ	豚肉 レンズ豆 豆乳		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 米粉				
29	火	こまつなとハムのマヨたまいため	ハム 卵		こまつな にんじん	たまねぎ		油 マヨネーズ	796	30.2	19.9
		麦ごはん					米 麦				
		牛乳		牛乳							
		焼きぎょうざ	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			
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし しめじ ねぎ	韓国もち	油 ごま油			
30	水	キムタクいため	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 切干しだいこん はくさいキムチ たくあん漬	砂糖	油 ごま	823	39.5	27.9
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		さばのカレー焼き	さば			たまねぎ					
		キャベツたっぷりごま豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	いわし粉	にんじん	えのきたけ キャベツ ねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま			
		こまつなのピリ辛あえ			こまつな にんじん	もやし きくらげ にんにく	砂糖	ごま油	2.3	2.3	2.3
		アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド			

・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。
・ブルーベリータルト、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	811
たんぱく質(g)	13～20%	33.6(16.6%)
脂質(g)	20～30%	26.2(29.1%)
食塩相当量(g)	2.5g未満	2.9

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
			だいこん	千葉県、北海道、青森県	北海道、青森県
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	千葉県、青森県、山形県
豚肉	千葉県、北海道、青森県、岩手県	青森県	キャベツ	千葉県、茨城県、群馬県、愛知県	群馬県、茨城県
			たまねぎ	佐賀県	北海道
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県	もやし	栃木県	栃木県
鶏卵	千葉県	—	大豆もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉県市、千葉県	北海道、青森県	セロリ	長野県	長野県
にら	栃木県、茨城県	千葉県、栃木県、茨城県	じゃがいも	千葉県、鹿児島県	千葉県、北海道
こまつな	千葉県市	千葉県市	なす	千葉県	千葉県
ピーマン	千葉県、茨城県	茨城県	ごぼう	—	青森県
はくさい	茨城県、群馬県、長野県	茨城県、長野県	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）