

学校給食献立予定表

令和8年9月分

—Aコース—

千葉市新港
学校給食センター
☎241-1291

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 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		836	
		牛乳		牛乳					31.9	
		ししゃもの香味たれかけ(2尾)		ししゃも		ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	33.0	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん だいこん葉	たまねぎ だいこん えのきたけ	じゃがいも	ごま	2.7	
		のりあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖			
3	木	セルフバーガー コッペパン丸型		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	785	
		ハンバーグ照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油	36.5	
		野菜のソテー			にんじん	キャベツ		油	27.7	
		牛乳		牛乳					3.5	
		クラムチャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉	バター		
4	金	ハヤシライス(麦ごはん)	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 麦 じゃがいも	油	788	
		牛乳		牛乳					30.9	
		オムレツ	卵				砂糖	油	21.4	
		こまつなとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ とうもろこし			2.6	
7	月	ごはん					米		853	
		わかめふりかけ	さけ	わかめ			砂糖	ごま	31.9	
		牛乳		牛乳					32.8	
		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	2.4	
		さっぱり煮	鶏肉 うずら卵		にんじん だいこん葉	だいこん しめじ	こんにゃく 砂糖	油		
8	火	切干大根のあえもの			にんじん こまつな	切干しだいこん もやし えだまめ とうもろこし	砂糖	ごま		
		長崎県の郷土料理ーちゃんぽんー								
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	843	
		大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖	油	38.5	
		牛乳		牛乳					34.4	
9	水	ちゃんぽん	豚肉 さつま揚げ えび いか ほたて かまぼこ		にんじん だいこん葉	きくらげ キャベツ もやし ねぎ	中華めん	油 ごま油	3.3	
		鶏肉のレモンステーキ	鶏肉			にんにく レモン果汁	砂糖			
		野菜のアーモンドあえ			ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ 切干しだいこん	砂糖	アーモンド		
		季節の食材を味わう料理ーさといもー								
		ごはん					米		804	
10	木	牛乳		牛乳					25.7	
		かき揚げのつゆかけ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	砂糖 小麦粉	油	27.8	
		さといもたっぷりみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん こまつな	だいこん ねぎ	さといも		2.1	
		カラフルきんぴら	豚肉 さつま揚げ	こんぶ	にんじん ピーマン	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油		
11	金	セルフサンド コッペパン背割り		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	807	
		ウインナー	ウインナー						38.6	
		キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース			29.6	
		牛乳		牛乳					3.2	
		米粉マカロニのスープ	鶏肉 白いんげん豆		にんじん パセリ こまつな	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉マカロニ	油		
14	月	ごはん					米		785	
		牛乳		牛乳					33.8	
		あじのフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	23.0	
		とりすき焼き	鶏肉 焼き豆腐 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	2.0	
		塩昆布あえ		こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし 切干しだいこん		ごま油		
15	火	ごはん					米		796	
		牛乳		牛乳					34.2	
		のし鶏	鶏肉		にんじん	ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	ごま	25.0	
		大根の煮もの	鶏肉		にんじん だいこん葉	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	2.5	
		しょうがいため	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ	砂糖	油		
		厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	800	
		あんずジャム				あんず	砂糖 水あめ		29.6	
		牛乳		牛乳					29.7	
		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	バター 油	3.4	
		ポトフ	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油		
		にんじンドレッシングあえ			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし にんにく	砂糖	オリーブ油		

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	鶏とひじきの炊き込みごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん だいこん葉	しめじ 干しいたけ かんぴょう	こんにゃく 砂糖 米 もち米	油 ごま	810 31.1 29.5 2.1
		牛乳		牛乳					
		メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油	
		じゃがいものおかかいため	豚肉 かつお節			たまねぎ えだまめ	じゃがいも 砂糖	油	
17	木	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 黒糖	マーガリン	788 35.7 26.2 3.2
		牛乳		牛乳					
		チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖	油	
		にんにくスープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも でん粉	油	
		チキンのトマト煮込み	鶏肉		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖 でん粉	油	
18	金	ごはん					米		816 30.6 19.1 2.1
		牛乳		牛乳					
		いかのフライ	いか				パン粉 小麦粉	油	
		さつまいものみそ汁	鶏肉 豆腐	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		
24	木	たまねぎとコーンのあえもの ヨーグルト		ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	砂糖 砂糖		822 29.7 23.9 2.7
		お月見献立							
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
		鶏つくねの甘酢ソースかけ	鶏肉			たまねぎ しょうが にんにく	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	
		白玉汁	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	もち		
25	金	野菜のごまあえ			にんじん	キャベツ もやし 切干しだいこん	砂糖	ごま	822 26.6 27.3 2.7
		千葉市の野菜を味わう料理ーこまつなー							
		こまつなたつぱりキムチチャーハン	豚肉		にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさいキムチ	米 玄米	油	
		牛乳		牛乳			砂糖	油	
		厚焼き卵	卵						
28	月	生揚げの肉みそいため	鶏肉 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ	砂糖	ごま油 ごま	793 40.3 25.7 2.4
		はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ 水あめ		
		ごはん					米		
		牛乳		牛乳					
29	火	いなだの照り焼き	いなだ						778 27.3 27.7 3.2
		呉汁	鶏肉 大豆 豆乳		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	さといも	油	
		カラフルそばろ	鶏肉 卵		だいこん葉	しょうが えだまめ	砂糖	油	
		コッパパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		牛乳		牛乳					
30	水	野菜コロッケ			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 砂糖 でん粉	油 マーガリン	842 32.9 21.7 2.4
		カレースープ	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ エリンギ	でん粉 米粉マカロニ	油	
		わかめのごまマリネ		わかめ	こまつな	もやし とうもろこし	砂糖	オリーブ油 ごま	
		季節の食材を味わう料理ーなす・梨ー							
30	水	麦ごはん					米 麦		842 32.9 21.7 2.4
		牛乳		牛乳					
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でん粉 小麦粉	油 ごま油	
		麻婆なす	鶏肉 大豆 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ なす ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	
		梨				なし			

・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。
・ヨーグルト、はちみつレモンゼリーは学配です。
・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	809
たんぱく質(g)	13～20%	32.5(16.1%)
脂質(g)	20～30%	27.0(30.0%)
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	ー	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	ー	たまねぎ	佐賀県	北海道
にんじん	千葉市、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
	ー	ー	ごぼう	ー	青森県
			メロン	千葉県、茨城県	ー
			なし	ー	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）