

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9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) 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		769 29.8 30.9 2.4
		牛乳		牛乳					
		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	
		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	
		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	723 34.3 26.5 3.1
		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	
		野菜のソテー			にんじん	キャベツ		油	
		牛乳		牛乳					
		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	695 28.4 20.3 2.4
		牛乳		牛乳					
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		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			
7	月	ごはん					米		759 29.2 31.2 2.3
		わかめふりかけ	さけ	わかめ			砂糖	ごま	
		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	
		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	
		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	
8	火	長崎県の郷土料理－ちゃんぽん－							775 35.7 33.2 3.0
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖	油	
		牛乳		牛乳					
		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	
		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	
9	水	季節の食材を味わう料理－さといも－							714 23.3 26.3 1.9
		ごはん		牛乳			米		
		牛乳		牛乳					
		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	
		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		
10	木	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	788 41.3 29.8 2.9
		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	
		ウインナー	ウインナー						
		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			
		牛乳		牛乳					
11	金	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	696 31.2 21.6 1.8
		ごはん		牛乳			米		
		牛乳		牛乳					
		あじのフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	
		とりすき焼き	鶏肉 焼き豆腐 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	
14	月	塩昆布あえ		こんぶ	こまつな にんじん	切干しだいこん		ごま油	703 31.6 23.3 2.3
		ごはん		牛乳			米		
		牛乳		牛乳					
		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	
		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	
15	火	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	735 27.3 27.7 3.1
		厚切り食パン あんずジャム		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
		牛乳		牛乳		あんず	砂糖 水あめ		
		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	
		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	
		にんじんドレッシングあえ			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	756 29.3 28.1 1.9
		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	716 33.0 24.7 3.0
		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		732 28.5 18.5 1.9
		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		
		たまねぎとコーンのあえもの			にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	砂糖		
ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖				
24	木	お月見献立							734 27.5 23.2 2.6
		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		
		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	
25	金	千葉市の野菜を味わう料理－こまつな－							775 25.2 26.5 2.5
		こまつなたっぷ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				砂糖	油	
		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	
はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ 水あめ				
28	月	ごはん					米		703 37.4 24.5 2.2
		牛乳		牛乳					
		いなだの照り焼き	いなだ						
		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			
29	火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	717 25.0 26.3 2.9
		牛乳		牛乳					
		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	
		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	
30	水	季節の食材を味わう料理－なす・梨－							715 29.8 20.4 2.2
		麦ごはん					米 麦		
		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。
・いちごゼリー、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)	780	734
たんぱく質(g)	13～20%	30.4(16.6%)
脂質(g)	20～30%	25.7(31.5%)
食塩相当量(g)	2.0g未満	2.5

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、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）