

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6年8・9月分

— Aコース —

日曜	献立名	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		栄養量				
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
27火	チキンカレー (ごはん) 牛乳 ほぎのフライ 海そうの和え物	鶏肉 白いんげん豆 ホキ	牛乳 海そうミックス	にんじん トマト	しょうが たまねぎ えだまめ	にんにく もやし	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 塩ドレッシング	756	27.2	23.1	2.1
28水	厚切り食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 トマトオムレツ クラムチャウダー ベーコンのソテー	鶏肉 ベーコン 卵 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ とうもろこし	エリンギ えだまめ	食パン 米粉 じゃがいも	バター 大豆チョコクリーム	756	30.3	35.1	3.1
29木	ごはん 牛乳 あじフライ 小袋ソース 豚汁 切干大根のごま和え	豚肉 油揚げ 豆腐 あじ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ 切干しだいこん えだまめ	ごぼう しょうが もやし とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	756	32.6	23.6	2.5
30金	セルブルーロー飯 (ごはん) 牛乳 五目スープ フルーツ杏仁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ ごまつな	たけのこ しょうが りんご パイナップル	米 でん粉 砂糖 豆乳ゼリー	油 ごま油	676	27.0	21.2	2.2
2月	中華丼 (ごはん) 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 黒糖ビーンズ	豚肉 なると えび かまぼこ うずら卵 大豆	牛乳 おさ	にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	にんにく たけのこ キャベツ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	737	32.7	25.2	2.3
3火	ごはん 牛乳 さばの文化干し つぼ汁 人参そぼろ	鶏肉 焼き豆腐 さば 豚肉	牛乳 いわし粉	にんじん	ごぼう ねぎ えだまめ	干しいたけ しょうが	米 こんにやく さといも 砂糖	油	726	36.4	28.3	2.1
4水	セルフサンド (薄切り食パン ポテトコロッケのソースかけ) 牛乳 ミートボールと大豆のトマト煮 オニオンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	セロリ エリンギ とうもろこし	たまねぎ えだまめ	食パン 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 オニオンドレッシング マーガリン	749	27.8	30.6	2.9
5木	麦ごはん 牛乳 チキンみそかつ つみれ汁 のり和え	つみれ 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 いわし粉 のり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	だいこん ねぎ もやし	米 麦 さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油	703	29.9	22.6	2.8
6金	キムチチャーハン 牛乳 しゅうまい (2個) 小松菜とコーンのソテー はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが かんぴょう ねぎ エリンギ	にんにく きんぎょ たまねぎ とうもろこし	米 玄米 砂糖 ゼリー パン粉 でん粉 小麦粉	油	771	28.6	30.7	2.8
9月	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 白玉汁 野菜の香味和え	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな	ごぼう ねぎ だいこん キャベツ しょうが	えのきたけ たまねぎ もやし にんにく	米 じゃがいも こんにやく さといも もち 砂糖 でん粉	油 ごま油	731	29.5	23.7	2.4
10火	セルフサンド (薄切り食パン たら タルタルソース) ミネストローネ 牛乳 ひじきのカラフル和え	たら 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	にんにく エリンギ えだまめ	たまねぎ とうもろこし セロリ	食パン 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 マカロニ パン粉 小麦粉	油 ごま油 タルタルソース	753	30.9	27.5	3.1
11水	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 鶏すき焼き じゃがいものごまみそ炒め	鶏肉 焼き豆腐 いわし かつお節 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	干しいたけ はくさい	米 しらたき 砂糖 じゃがいも 油ふ	油 ごま油	707	32.9	21.3	2.2
12木	ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ 豚肉と生揚げの南蛮煮 キャベツと小松菜の和え物	豚肉 生揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう	えのきたけ キャベツ しょうが	米 しらたき 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	704	24.9	22.4	2.6
13金	お月見献立(食) 秋の香りごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ おおかか炒め ヨーグルト	油揚げ 豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	干しいたけ えだまめ ねぎ	しめじ しょうが キャベツ	米 玄米 砂糖 さつまいも でん粉 米粉 こんにやく	油 ごま油	759	32.9	26.9	2.4
17火	麦ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き (2尾) 高野豆腐の五目煮 もやしのごま和え	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ 切干しだいこん	キャベツ もやし	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	695	33.0	20.6	2.9
18水	セルフサンド (コッペパン背割り チリコンカン) 牛乳 ささみチーズフライ ポトフ レモンマフィン	鶏肉 豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	しめじ にんにく	コッペパン レモンマフィン じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油	751	38.1	27.9	3.0
19木	ごはん 牛乳 棒きょうざ 中華うま煮 梨	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん にら	しょうが きくらげ えだまめ なし にんにく	たまねぎ キャベツ ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	708	28.8	23.3	1.7
20金	ごはん おかかと昆布のふりかけ 牛乳 いかの天ぷら 塩肉じゃが	豚肉 かんもどき いか かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	とうもろこし	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	737	30.8	24.7	2.2
24火	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐 冷凍みかん	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ	にんにく たけのこ みかん キャベツ	米 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	油 ごま油	722	25.9	21.0	2.7
25水	豚丼 (ごはん) 牛乳 鶏つくねの甘酢ソースかけ 野菜のアーモンド和え	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ もやし	にんにく エリンギ キャベツ 切干しだいこん	米 しらたき 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 アーモンド	736	30.2	26.0	2.5
26木	ごはん 牛乳 メンチカツ さつまいものみそ汁 大豆のしぐれ煮	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん しょうが たまねぎ	ねぎ えだまめ	米 こんにやく しらたき さつまいも でん粉 砂糖 パン粉	油	714	31.8	21.1	2.2
27金	テーブルロール 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ミートソーススパゲッティ イタリアンドレッシング和え	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 青ピーマン 赤ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	セロリ エリンギ とうもろこし	テーブルロール スパゲッティ パン粉 砂糖	油 イタリアンドレッシング	724	34.6	24.5	2.6
30月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 五目きんぴら	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 さば	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう	ねぎ	米 さといも こんにやく 砂糖	油 ごま油	711	30.1	27.1	2.6

- ・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。
- ・はちみつレモンゼリー、ヨーグルト、レモンマフィンは学配です。

平均栄養量	730	30.7 (16.8%)	25.1 (31.0%)	2.5
基準値	780	13~20%	20~30%	2.0g未満

種類	産地		種類	産地	
	6月(実施)	8・9月(予定)		6月(実施)	8・9月(予定)
米	千葉県	千葉県	キャベツ	千葉県、愛知県、群馬県	群馬県
パン(小麦粉)	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	千葉県、北海道、埼玉県、茨城県、群馬県	だいこん	千葉県、青森県、北海道	青森県、北海道
牛乳	千葉県	千葉県	ねぎ	千葉県、茨城県	茨城県、山形県、青森県
豚肉	千葉県、群馬県、栃木県、山形県、岩手県、青森県、北海道、鹿児島県	青森県	ピーマン	茨城県	茨城県、岩手県、青森県
鶏肉	千葉県、岩手県、宮崎県	岩手県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	千葉市	青森県、北海道	きゅうり	福島県、茨城県	福島県
こまつな	千葉市	千葉市	はくさい	茨城県、群馬県、長野県	長野県
たまねぎ	佐賀県	佐賀県、北海道	じゃがいも	千葉市、長崎県	千葉県、北海道
ズッキーニ	—	群馬県、長野県	さつまいも	—	千葉県
にら	千葉県、茨城県、栃木県、群馬県	千葉県、栃木県、茨城県	メロン	千葉県、茨城県、山形県	—
ほうれんそう	千葉県	—	りんご	—	青森県
			なし	—	千葉県

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



9月17日(火)は、給食費等の第3期の再振替日です。8月26日(月)に引き落としができなかった方を対象として、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)