

令和5年10月



献立予定表(中学校)

香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん	○	海鮮しゅうまい② マーボ豆腐 チヨレギサラダ (香味塩ドレッシング)	たら いか 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	キャベツ 筍 玉ねぎ 生薑 にんにく 椎茸 きゅうり 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 バン粉 澱粉	油 ごま油 ドレッシング	809	30.5	3.7
3	火	ごはん	○	チキンカレー カラフルサラダ (焙煎ごまドレッシング) * レモンソーダゼリー	鶏肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 生薑 玉ねぎ レモン カリフラワー きゅうり りんご	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ごま 油 カレーウ ドレッシング	829	27.4	2.8
4	水	*ミルクロール	○	なすミートソースグラタン きのこのクリーム煮 ほうれん草とベーコンのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 ほうれん草 パセリ	なす 玉ねぎ にんにく 白菜 マッシュルーム しめじ コーン	パン 小麦粉 マカロニ バン粉 じゃが芋	油	849	33.0	3.6
世界を味わおう献立「タイ」				※まるオムレツ⇒たまごの加工品で加熱しても卵黄風のソースはかたまりません。破けやすいのでやさしく配膳してください。									
5	木	ごはん	○	丸オムレツ エスニックスープ *アセロラミルクゼリー ガパオライスの具	卵 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳 スキムミルク	水菜 ピーマン 赤ピーマン パプリカ	白菜 玉ねぎ アセロラ	米 水あめ 澱粉 春雨 砂糖 ゼリー	油	766	32.9	3.9
10	火	ごはん	○	さつま芋のかき揚げ (天つゆ) 豚丼の具 花野菜サラダ (マヨネーズ)	豚肉	牛乳	三つ葉 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー きゅうり	米 澱粉 さつま芋 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ	848	33.1	2.7
11	水	*バターロール	○	白身魚レモンソース クリームポタージュ ひよこ豆のソテー	卵 鶏肉 メバル 鮭 ベーコン ひよこめ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ いんげん	レモン 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン 澱粉 三温糖 マカロニ	油 バター	915	41.8	3.9
12	木	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ 春雨丼の具 *マンゴープリン わかめサラダ (パンパンジードレッシング)	豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にら	キャベツ 生薑 筍 椎茸 白菜 きゅうり 長ねぎ マンゴー	米 小麦粉 砂糖 澱粉 春雨	ごま油 ごま ドレッシング	849	28.9	3.3
13	金	ごはん	○	野菜春巻 八宝菜 ごぼうサラダ (青じそドレッシング)	鶏肉 豚肉 うずらたまご いか えび	牛乳	人参	玉ねぎ もやし 筍 キャベツ 生薑 コーン きゅうり 木くらげ ごぼう 白菜 グリンピース	米 小麦粉 春雨 澱粉	油 ごま油	896	35.7	3.0
16	月	ごはん	○	親子焼き 白玉汁 ごぼうと牛肉の煮物 (アーモンドフィッシュ)	卵 鶏肉 なると 牛肉	牛乳 片口いわし	人参 三つ葉 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	米 白玉餅 砂糖	油 アーモンド ごま	785	35.9	2.6
17	火	ごはん	○	みそカツ 香取の具沢山汁 厚揚げピリッと炒め	豚肉 卵 みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	にんにく 生薑 キャベツ 大根 マッシュルーム 玉ねぎ 長ねぎ	米 水あめ パン粉 澱粉 小麦粉 砂糖 三温糖	ごま油 ごま	898	40.2	3.4
18	水	*黒糖食パン	○	肉団子のトマトソース② マカロニクリーム煮 ゆで野菜 (イタリアンドレッシング)	鶏肉	牛乳 スキムミルク	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ 白菜 きゅうり	パン 黒糖 バン粉 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	822	32.9	3.2
19	木	ごはん	○	炒りたまご あじつみれと豆腐のみそ汁 豚そぼろ	卵 あじ たら 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小ねぎ	玉ねぎ 長ねぎ 生薑 大根 椎茸 グリーンピース	米 澱粉 砂糖	油	840	39.1	3.1
20	金	ごはん	○	松風焼き 沢煮椀 (ピーナッツハニー) 牛肉と根菜黒酢炒め (ウエハース)	鶏肉 みそ 豚肉 牛肉	牛乳 くきわかめ スキムミルク	人参 いんげん	長ねぎ ごぼう 玉ねぎ もやし 椎茸 れんこん 大根 えのき草	米 バン粉 砂糖 澱粉 さつま芋 小麦粉	油 ごま 油 落花生	829	34.7	3.2
23	月	ごはん	○	かぼちゃ挽肉フライ 豚汁 いりどり (一ロりんごゼリー)	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 いんげん	大根 長ねぎ ごぼう 椎茸 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 里芋 バン粉 三温糖 ゼリー	油 ごま油	836	30.0	2.7
24	火	ごはん	○	ししゃも鉄ごまフライ② 呉汁 肉野菜炒め	ししゃも 豆腐 大豆 豆乳 みそ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	大根 キャベツ 長ねぎ ごぼう もやし にんにく 木くらげ	米 小麦粉 バン粉 砂糖 春雨 里芋	ごま 油	821	32.8	2.9
世界を味わおう献立「中国」				ぎょうざ②									
25	水	ごはん	○	ワンタンスープ *杏仁豆腐 鶏肉のカシューナッツ炒め	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 スキムミルク	人参 にら 赤ピーマン ピーマン	キャベツ 生薑 長ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし	米 小麦粉 水あめ 練乳 ワンタン 澱粉 砂糖	ごま油 油 カシューナッツ	795	27.9	2.6
26	木	ごはん	○	ほきレモン風味焼き じゃが芋のそぼろ煮 *納豆 ひじきサラダ (香味玉ねぎドレッシング)	ほき 鶏肉 厚揚げ 納豆	牛乳 ひじき	パセリ 人参 いんげん ブロッコリー	レモン 筍 カリフラワー 枝豆	米 三温糖 じゃが芋 澱粉	油 マヨネーズ ドレッシング	824	40.1	3.2
27	金	ごはん	○	さばの照焼き たつぷり昆布ののっぺい汁 ピーマンとこんにやくじゃこ炒め	さば 豆腐 鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 昆布 しらす	人参 ピーマン 赤ピーマン	大根 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 里芋	ごま油	832	35.1	2.7
30	月	ごはん	○	たらのオーロラソース さつま汁 豚肉の生薑炒め	豚肉 たら 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 生薑 にんにく 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 さつま芋	油 ごま	859	38.9	3.1
31	火	ごはん	○	とろろきーマカレー ポテトサラダ (マヨネーズハーフ) *パンプキンパバロア	豚肉 ひよこ豆 豆乳	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 かぼちゃ	にんにく 生薑 玉ねぎ コーン きゅうり	米 砂糖 水あめ じゃが芋	油 カレーウ マヨネーズ	885	28.2	3.1

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。

★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★10月分の給食費の引き落としは10月31日(火)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

今月の平均	839	33.9	3.1
基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満