令和8年6月　献立予定表（中学校）

香取市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	副食	主な材料とその働き 体の組織をつくる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	エネルギーになる 5群	6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1	月	ごはん	○	ししゃも鉄ごまフライ のっぺい汁　*納豆 花野菜サラダ（マヨネーズハーフ）	ししゃも 鶏肉 豆腐 油揚げ 納豆	牛乳	人参 ブロッコリー	大根 長ねぎ カリフラワー	米 澱粉 小麦粉 じゃが芋	ごま 油 マヨネーズ	857	36.6	3.4
2	火	ごはん	○	ハンバーグオニオンソース さつま汁 ひじきの炒り豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 にんにく ごぼう 枝豆	米 パン粉 砂糖 さつま芋	油	814	33.0	3.3
3	水	*コッペパン （りんごジャム）	○	肉団子トマトソース② クリームポタージュ ポテトサラダ（マヨネーズ）	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり りんご	パン マカロニ じゃが芋 ジャム パン粉	油 マヨネーズ	870	34.0	3.1
4	木	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 鶏そぼろ	卵 あじ たら みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 しいたけ 枝豆	米 澱粉 パン粉 砂糖	油 ごま	830	39.7	3.3
5	金	ごはん	○	春巻 たまごスープ　*レモンソーダゼリー 茎わかめ入り中華サラダ	鶏肉 卵	牛乳 くきわかめ	人参 にら	玉ねぎ もやし キャベツ 筍 きゅうり コーン レモン りんご	米 小麦粉 春雨 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ドレッシング	823	22.5	2.7
8	月	ごはん	○	キッシュ風 とろとろキーマカレー *あじさいゼリー	卵 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ 粉チーズ	かぼちゃ 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン ぶどう	米 じゃが芋 砂糖 水あめ ゼリー	油 カレールウ	892	29.5	3.2
9	火	ごはん	○	なつ色コロッケ けんちん汁 スタミナにら玉炒め	大豆 豆腐 豚肉 卵	牛乳	かぼちゃ 人参 にら	コーン 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ にんにく	米 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋 澱粉	バター 油 ごま油	817	31.7	3.0
10	水	*コッペパン	○	フィッシュポーション マカロニのクリーム煮 ラタトゥイユ	鶏肉 たら ベーコン	牛乳	人参 トマト 赤ピーマン バジル	玉ねぎ にんにく キャベツ なす ズッキーニ 黄ピーマン	パン パン粉 澱粉 米粉 マカロニ 砂糖	油 オリーブオイル	825	34.4	2.9
千葉県を味わおう献立① 11	木	ごはん	○	かます開き立田　千葉県産のカマスを立田揚げにします 香取の具沢山汁　*牛乳プリン さつま芋のサラダ　（ピーナッツハニー）	かます 鶏肉 ツナ みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ マッシュルーム 大根	米 澱粉 練乳 さつま芋 砂糖 はちみつ 水あめ	油 落花生 ドレッシング ごま	840	36.9	2.4
千葉県を味わおう献立② 12	金	ごはん	○	いわし銚子山十漬け　銚子産のいわしをしょうゆと銚子山十のひしおで味付けします 千葉の恵み満点汁　*麦芽ゼリー 人参しりしり	いわし ひしお 大豆 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 卵	牛乳 寒天	人参 にら 小松菜	キャベツ マッシュルーム	米 砂糖 澱粉 大麦 ココア じゃが芋	油	770	36.0	2.2
世界を味わおう献立「中国」 16	火	ごはん	○	ユーリンチー② 卵とコーンの中華スープ バンサンスー	鶏肉 豆腐 ベーコン 卵 ハム	牛乳	テンゲンサイ	長ねぎ もやし にんにく 生姜 コーン きゅうり	米 澱粉 砂糖 春雨	油 ごま油	837	32.6	3.1
17	水	*テーブルロール	○	かぼちゃコロッケ フレッシュトマトのミネストローネ ほうれん草のソテー　（青のり小魚）	鶏肉 ベーコン	牛乳 片口いわし 青のり	かぼちゃ 人参 トマト バジル ほうれん草	玉ねぎ セロリ にんにく 枝豆 キャベツ コーン もやし	パン じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉	油 バター オリーブオイル	786	28.7	3.3
18	木	ごはん	○	白身魚のレモンソース すいとん　*さくらんぼゼリー ポテトとツナのサラダ	メルルーサ 鶏肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 小松菜	レモン ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ きゅうり さくらんぼ	米 澱粉 三温糖 水あめ すいとん じゃが芋 砂糖	油	856	33.7	3.5
19	金	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ 春雨スープ 厚揚げのピリッと炒め	みそ 豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にら 人参 小松菜	キャベツ 生姜 にんにく 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 小麦粉 春雨	ごま油 油	830	32.7	3.4
22	月	ごはん	○	海鮮しゅうまい② マーボ豆腐 チョレギサラダ	たら いか 大豆 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ 椎茸 にんにく 筍 長ねぎ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	797	30.0	3.8
23	火	ごはん	○	豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 豚肉の生姜炒め	豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 大根 なめこ 長ねぎ にんにく	米 パン粉 澱粉 砂糖	油	804	40.8	4.1
24	水	*黒糖食パン	○	なすミートソースグラタン こかぶのシチュー 花野菜サラダ（フレンチドレッシング）	ベーコン 豚肉	牛乳	かぶの葉 ブロッコリー トマト	玉ねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー かぶ なす にんにく	パン パン粉 黒糖 小麦粉 マカロニ	オリーブオイル 油 ドレッシング	822	29.7	3.4
25	木	ごはん	○	あじみそ揚げ玉フライ 沢煮椀 炒り鶏　（一口ぶどうゼリー）	あじ みそ 豚肉 くきわかめ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 長ねぎ 大根 ごぼう 椎茸 ぶどう	米 澱粉 小麦粉 パン粉 砂糖 三温糖 さといも ゼリー	油 ごま油	777	33.2	3.0
26	金	ごはん	○	さわらの立田揚げ かきたま汁　*レモンカスタードタルト ピーナッツ和え	さわら 鶏肉 なると 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし レモン キャベツ	米 澱粉 小麦粉 砂糖 練乳	油 落花生	838	35.4	2.7
29	月	ごはん	● コーヒー	シルバーレモン風味焼き 豚汁 五目煮	シルバー 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 パセリ	大根 ごぼう 筍 枝豆	米 パン粉 里芋 じゃが芋 砂糖 コーヒー牛乳の素	マヨネーズ レモンオイル 油	812	39.3	2.7
30	火	ごはん	○	しらすと青さの厚焼卵 豚丼の具 ぽん酢和え	卵 豚肉 かつお節	牛乳 しらす あおさ	ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム 白菜	米 砂糖 澱粉	油	788	37.2	3.2
											今月の平均	823	33.6	3.1
											基準値	830	27.0～41.5	2.5未満

★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。アレルゲン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。
★６月分の給食費の引き落としは７月３１日（金）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。
６月は食育月間です。また６月１５日は千葉県民の日です。千葉県の豊かな食材を味わい、日々の食について考えましょう。