令和8年10月　献立予定表（中学校）

香取市学校給食センター

日	曜日	献立名 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	木	ごはん	コーヒー●	千葉県産卵の厚焼き卵　コーヒーの日 豚汁　＊納豆 花野菜（柚子かつおドレッシング）	卵 豚肉 豆腐 みそ 納豆	牛乳	人参 ブロッコリー	大根 長ねぎ カリフラワー	米 里芋 砂糖 澱粉 コーヒー牛乳の素		769	32.9	2.9
2	金	ごはん	○	ポークしゅうまい②　豆腐の日 マーボ豆腐 ナムル（ごまドレッシング）　＊シャインマスカット	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし 椎茸 筍 にんにく 長ねぎ 生姜 シャインマスカット	米 砂糖 澱粉 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	814	34.1	3.2
5	月	ごはん	○	もうかカレー立田 かき玉汁　＊レモンカスタードタルト きんぴら豚れんこん	もうかざめ 豆腐 卵 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ れんこん	米 澱粉 砂糖 タルト	油	854	36.3	2.9
6	火	ごはん	○	いかチリソースフライ 豆腐の中華スープ　＊和梨ゼリー チンジャオロース	いか 鶏肉 豆腐 牛肉	牛乳	人参 にら ピーマン	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 筍 にんにく 生姜 梨	米 小麦粉 砂糖 パン粉 澱粉 ゼリー	油 ごま油	815	35.1	2.8
7	水	＊さつま芋パン	○	厚巻き卵ウインナー マカロニクリーム煮 ほうれん草のソテー	卵 鶏肉 ソーセージ	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	パン 砂糖 さつま芋 澱粉 マカロニ	油 バター	850	34.2	3.5
8	木	ごはん	○	さけマヨネーズ焼き 筑前煮 ゆで野菜（和風ごまドレッシング）	さけ 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 いんげん	ごぼう れんこん 椎茸 キャベツ きゅうり カリフラワー	米 砂糖	マヨネーズ 油 ごま ドレッシング	851	38.0	2.9
13	火	ごはん	○	親子焼き　さつま芋の日 あじつみれと豆腐のみそ汁　＊麦芽ゼリー さつま芋サラダ（焙煎ごまドレッシング）	卵 鶏肉 豆腐 みそ あじ たら 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 三つ葉	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり コーン 生姜	米 さつま芋 パン粉 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま ドレッシング	842	31.5	2.4
14	水	きな粉揚げパン	○	カレーポタージュ ひじきのサラダ（フレンチドレッシング） ＊オレンジ ★揚げパン用に、ビニール袋と手袋（クラスに1組）がつきます。	きな粉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム カリフラワー オレンジ	パン 三温糖 マカロニ	油	815	32.8	2.9
15	木	ごはん	○	コロコロ野菜入りかぼちゃコロッケ けんちん汁 スタミナにら玉炒め	豆腐 豚肉 卵 大豆	牛乳	人参 にら かぼちゃ	大根 にんにく コーン 枝豆	米 里芋 砂糖 小麦粉 澱粉 バター パン粉	油	822	31.7	2.7
16	金	ごはん	○	えびカツ 春雨丼の具　（鉄分ウエハース） 枝豆サラダ（青じそドレッシング）	えび 大豆 豚肉 糸より鯛	牛乳	にら 人参	白菜 椎茸 長ねぎ 生姜 枝豆 玉ねぎ 筍 キャベツ	米 パン粉 春雨 砂糖 小麦粉 ウエハース	油 ごま油	872	34.9	2.9
19	月	ごはん（たまごふりかけ）	○	さば照り焼き 白玉汁 ポテトサラダ（マヨネーズハーフ）	さば 鶏肉 なると巻 卵 かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり	米 白玉餅 じゃが芋 砂糖 澱粉	マヨネーズ ごま	818	35.8	2.2
日本の食巡り『青森県』				●いかメンチは、青森県津軽地方に伝わる、いかのゲソや身を細かく刻んで野菜と混ぜ合わせ、焼いたり揚げたりした料理です。 せんべい汁は、青森県八戸市周辺の郷土料理で、肉や野菜が入った汁に「かやきせんべい」という鍋や汁用のせんべいを割入れて煮込んで作ります。 十和田バラ焼きは、牛バラ肉と玉ねぎを甘辛いタレで炒めた、十和田市を代表するご当地グルメで、B-1グランプリで優勝したこともあります。（給食では牛小間肉でつくります。）										
20	火	ごはん	○	いかメンチ風 せんべい汁　＊りんご 十和田バラ焼き	いか 大豆 鶏肉 牛肉 高野豆腐	牛乳	人参 わらび	キャベツ ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	米 砂糖 かやきせんべい 澱粉 パン粉 小麦粉	油	948	43.0	3.8
21	水	＊コッペパン	○	ポークシチュー アスパラとコーンのソテー ＊牛乳プリン	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 牛乳プリン	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ コーン	パン じゃが芋	油 ハヤシルウ	759	30.7	3.4
22	木	ごはん	○	肉団子甘酢あん② さつま汁　（ピーナッツハニー） 花野菜サラダ（和風ドレッシング）	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 玉ねぎ カリフラワー	米 さつま芋 パン粉 砂糖 水あめ 澱粉 はちみつ	油 落花生 ごま	806	28.9	2.4
23	金	ごはん	○	チキンカレー こんにゃくサラダ（フレンチドレッシング） ＊アセロラミルクゼリー	鶏肉 豆乳	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく カリフラワー きゅうり アセロラ	米 じゃが芋 ゼリー	油 カレールウ	813	27.1	2.9
26	月	ごはん	○	さわらかぼちゃみそ漬け 野菜の沢煮椀 厚揚げピリッと炒め	さわら みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 大根 えのき茸 にんにく 生姜 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	ごま油	810	40.1	2.9
27	火	ごはん（お魚ふりかけ）	○	錦糸しゅうまい② じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ（焙煎ごまドレッシング）	魚すり身 卵 えび 豆腐 鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳 青のり	人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 ごぼう コーン きゅうり	米 澱粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 三温糖	油 ごま ドレッシング	835	28.8	2.9
28	水	＊黒糖パン	○	グリルチキンハーブ 千葉ポトフ カクテルゼリー	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳	人参 パセリ バジル	玉ねぎ 大根 キャベツ	パン 黒糖 澱粉 砂糖 じゃが芋 ゼリー	オリーブオイル	803	30.0	3.2
29	木	ごはん	○	かつおカツマスタードソース② 野菜スープ ビーフン炒め　（カルシウムウエハース）	かつお 豚肉	牛乳 干しえび	人参 にら チンゲンサイ	大根 もやし 玉ねぎ 筍 にんにく きくらげ	米 砂糖 ビーフン パン粉 ウエハース	油 マスタード	884	36.3	3.6
30	金	＊ピタパン	○	若鶏のごま照り焼き トマトスープ　＊パンプキンババロア 焼きそば ●ピタパンに若鶏のごま照り焼きや焼きそばを入れて食べましょう。	鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉 豆乳	牛乳	人参 トマト パセリ ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし しめじ	ピタパン パン粉 砂糖 じゃが芋 中華麺	油 ごま	763	32.4	4.0
										今月の平均	827	33.7	3.0
										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。
★10月分の給食費の引き落としは11月2日（月）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。