

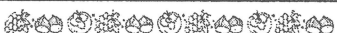
令和4年9月



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			
1	木	ごはん	○	さばごまみそだれ 呉汁 肉野菜炒め (ウエハース)	さば みそ 豆腐 大豆 豆乳 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	大根 ごぼう 長ねぎ もやし キャベツ 木くらげ	米 砂糖 ウエハース	油 ごま	857	38.4	3.0
2	金	ごはん	○	ポークカレー ゆで野菜 (コールスロートレッシング) *はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	にんにく 生薑 玉ねぎ キャベツ レモン コーン	米 じゃが芋 ゼリー はちみつ	油 カレールウ ドレッシング	878	26.2	2.9
5	月	ごはん	○	かに玉風味あんかけ 豆腐の中華スープ びびんぱの具	卵 かに かまぼこ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 筍 しめじ 生薑 にんにく グリーンピース	米 砂糖	油 ごま油 ごま	778	37.1	3.0
6	火	ごはん	○	にらまんじゅう② マーボ豆腐 ナムル (ナムルドレッシング)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 生薑 もやし にんにく 筍 椎茸 長ねぎ	米 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	811	32.7	3.6
7	水	*食パン (バテチョコレート)	○	スペイン風オムレツ メキシカンシチュー グリーンサラダ (マヨネーズ)	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 枝豆	パン 砂糖 小麦粉 澱粉 じゃが芋 マカロニ	油 カレールウ マヨネーズ チョコレート	819	29.5	3.5
8	木	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ 厚揚げの中華煮 チョレギサラダ (香味塩ドレッシング)	豚肉 厚揚げ	牛乳 小えび わかめ	人参 小松菜	生薑 筍 キャベツ 椎茸 玉ねぎ きゅうり	米 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油 ドレッシング	847	29.1	3.2
9	金	ごはん	○	さわら西京焼き たっぷり昆布ののっぺい汁 豚肉の生薑炒め	さわら 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参	大根 長ねぎ にんにく 生薑 玉ねぎ	米 澱粉 里芋 砂糖	油	823	46.0	2.7
12	月	ごはん	○	いかレモンソース 豚汁 切干大根のパワーアップ煮	いか 豆腐 みそ 牛肉	牛乳	人参 葉大根	ごぼう 大根 長ねぎ 切干大根 レモン	米 砂糖 里芋 澱粉 三温糖	油 くるみ	810	35.7	3.3
13	火	ごはん	○	ししゃも鉄ごまフライ② かきたま汁 *レモンソーダゼリー ひじきの煮物	ししゃも 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 レモン りんご	米 澱粉 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	ごま 油	839	28.3	3.1
14	水	*コッペパン (シーチキンマヨネーズ)	○	チキンピカタ ポークシチュー 枝豆サラダ (シーザーサラダドレッシング)	卵 鶏肉 豚肉 まぐろ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 ドレッシング	890	36.8	4.0
15	木	ごはん	○	松風焼き たぬき汁 *チーズドッグ スタミナにら玉炒め	鶏肉 みそ さつま揚げ 豚肉 卵 油揚げ	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 にら	えのき茸 生薑 長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 にんにく	米 澱粉 パン粉 砂糖 里芋 小麦粉	油 ごま	884	37.4	3.5
世界を味わおう献立「タイ」					※とろ〜り卵の目玉焼き⇒卵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、やさしく配膳して下さい。								
16	金	ごはん	○	とろ〜り卵の目玉焼き 白菜と春雨のエスニックスープ ガパオライスの具 *アセロラミルクゼリー	卵 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	水菜・バジル ピーマン 赤ピーマン	白菜 玉ねぎ アセロラ	米 砂糖 春雨 水あめ ゼリー	油	768	33.1	4.2
20	火	ごはん	○	炒り卵 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 こねぎ	大根 椎茸 生薑 玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース	米 澱粉 砂糖	油	826	36.5	3.0
21	水	*ミルクロール	○	チキンのオープン焼き マカロニクリーム煮 ポテトサラダ (マヨネーズハーフ)	鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	895	39.8	3.3
22	木	ごはん	○	さば照焼き 香取の具沢山汁 牛肉と根菜の黒酢炒め	さば 鶏肉 牛肉	牛乳	人参 いんげん	キャベツ マッシュルーム れんこん 玉ねぎ 大根	米 砂糖 さつま芋 澱粉	油	847	37.4	2.6
26	月	ごはん	○	たらのオーロラソース さつま汁 *納豆 ゆで野菜 (サウザンドレッシング)	たら みそ 豚肉 豆腐 納豆	牛乳	人参	長ねぎ 大根 ごぼう キャベツ きゅうり カリフラワー	米 砂糖 さつま芋 澱粉	油 ごま ドレッシング	893	36.4	3.0
27	火	ごはん	○	野菜入り卵焼き 肉じゃが 青菜おかか炒め煮	豚肉 卵 油揚げ かつお節	牛乳	人参 いんげん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ もやし しめじ	米 砂糖 じゃが芋 三温糖	油	841	32.0	2.5
28	水	*黒糖食パン	○	チキンカツ 秋色シチュー カラフルサラダ (青じそドレッシング)	鶏肉	牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン	しめじ キャベツ 玉ねぎ きゅうり カリフラワー 黄ピーマン	パン 黒糖 小麦粉 パン粉 さつま芋	油	871	36.3	2.9
29	木	ごはん	○	キャベツメンチカツ 冬瓜のみそ汁 *牛乳プリン ピーマンとこんにやくじゃこ炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ ちくわ	牛乳 しらす	こねぎ ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ とうがん	米 砂糖 パン粉 練乳	油 ごま油	862	28.6	3.0
30	金	ごはん	○	チキンカレー お豆のソテー (一口りんごゼリー)	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草	にんにく 生薑 玉ねぎ コーン 枝豆 りんご	米 じゃが芋 ゼリー	油 カレールウ バター	883	32.3	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。											今月の平均		
★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。											基準値		
★魚には骨があります。注意して食べましょう。											846	34.4	3.1
★9月分の給食費の引き落としは9月30日(金)です。残高を確認し未納のないようお願いいたします。											830	27.0~ 41.5	2.5未満



9月分給食用食材の産地(予定)

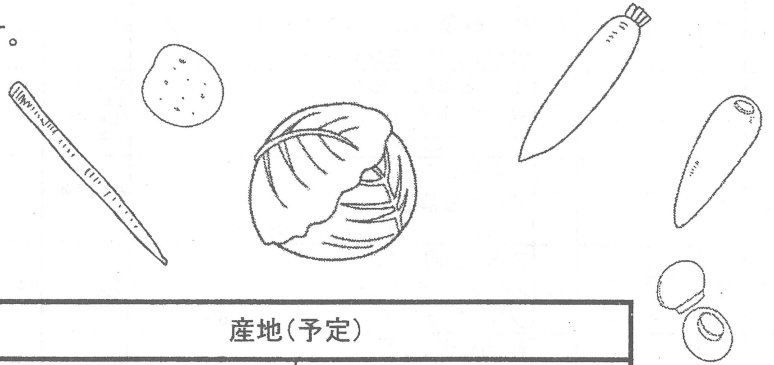
●当日の市場の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の場合もあります。

●米、牛乳は調理場すべて共通です。

・米 香取市産

・牛乳 原乳は千葉県産

●野菜、肉は、以下のとおりです。



品名	産地(予定)	
	第一調理場	第二調理場
じゃが芋	北海道	北海道
さつまいも	香取市	香取市
キャベツ	千葉県 茨城県 群馬県	千葉県 茨城県 群馬県
きゅうり	千葉県 茨城県	千葉県 茨城県
ごぼう	千葉県	千葉県
大根	千葉県	千葉県
玉ねぎ	北海道	北海道
にら	香取市	香取市
にんじん	北海道	北海道
長ねぎ	千葉県	千葉県
白菜	茨城県 群馬県 長野県	茨城県 群馬県 長野県
青ピーマン	茨城県	茨城県
赤ピーマン	韓国	韓国
黄ピーマン	韓国	韓国
緑豆もやし	栃木県	栃木県
水菜	茨城県	茨城県
マッシュルーム	香取市	香取市
小ねぎ	千葉県 茨城県	千葉県 茨城県
とうがん	香取市 千葉県	香取市 千葉県
えのき茸	新潟県	新潟県
牛肉	オーストラリア	オーストラリア
豚肉	千葉県	千葉県
鶏肉	香取市 青森県	香取市 北海道