

令和4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			
3	月	ごはん	○	さけの塩焼き 豚汁 *納豆 ポテトサラダ(マヨネーズハーフ)	さけ 豚肉 豆腐 みそ 納豆	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 大根 長ねぎ コーン きゅうり	米 じゃが芋	マヨネーズ	801	40.6	2.9
4	火	ごはん	○	白身魚のレモンソース のっぺい汁 (スナックアーモンド) こんにやくのそぼろ煮	メルルーサ 鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 昆布	人参	レモン 大根 長ねぎ 筍	米 澱粉 三温糖 里芋	油 アーモンド	852	39.5	3.5
5	水	*食パン (パテキャラメル)	○	ハンバーグ ポークビーンズ カラフルサラダ(サウザンドレッシング)	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ 赤ピーマン	にんにく キャベツ カリフラワー 玉ねぎ きゅうり 黄ピーマン	パン パン粉 じゃが芋 砂糖 パテキャラメル	油 ドレッシング	893	38.6	3.6
6	木	ごはん	○	ささみチーズフライ (みそ大豆) けんちん汁 茎わかめと豚肉のピリ辛炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ チーズ	人参 小松菜 にら	大根 生姜 にんにく 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 里芋 砂糖	油 ごま油	813	35.9	2.6
7	金	ごはん	○	松風焼 (ウエハース) あじつみれと豆腐のみそ汁 五目煮	鶏肉 みそ あじ 豆腐 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	椎茸 大根 長ねぎ 筍 枝豆	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 ウエハース	油 ごま	835	40.4	2.9
11	火	ごはん	○	さわら塩麹漬焼き さつま汁 *チーズドッグ わかめサラダ(ごまドレッシング)	さわら 豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 わかめ 海藻 チーズ	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 ごぼう キャベツ きゅうり	米 さつま芋 小麦粉	ごま ドレッシング	858	36.3	2.5
12	水	*コッペパン	○	ほきタルタルコーンフレークフライ クリームシチュー グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	ほき 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 マッシュルーム	パン パン粉 小麦粉 コーンフレーク じゃが芋	油 マヨネーズ ドレッシング	835	34.6	3.4
13	木	ごはん	○	さばの照り焼き 香取の具沢山汁 切干大根のパワーアップ煮	さば 鶏肉 牛肉	牛乳	人参	キャベツ 大根 マッシュルーム 切干大根	米 砂糖	くるみ	856	38.2	2.3
14	金	ごはん	○	ほうれん草入り餃子② とろとろキーマカレー こんにやくサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	ほうれん草 人参 いんげん 赤ピーマン	にんにく キャベツ 生姜 玉ねぎ コーン パパイア レーズン りんご きゅうり	米 小麦粉	油 カレールウ ドレッシング	864	30.3	3.2
17	月	ごはん	○	炒りたまご 呉汁 *みかんゼリー 豚そぼろ	卵 大豆 豆乳 みそ 豚肉	牛乳	人参 大根の葉	ごぼう 大根 枝豆 椎茸 生姜	米 里芋 砂糖 ゼリー	油	818	31.8	3.0
18	火	ごはん	○	いかチリソースフライ 春雨スープ (アーモンドフィッシュ) 豚肉の生姜炒め	いか 鶏肉 豚肉	牛乳 かたくちいわし	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 白菜 にんにく	米 パン粉 小麦粉 春雨 砂糖	油 アーモンド	841	38.3	3.2
19	水	*食パン (ブルーベリージャム)	○	かつおマスタードソース ミネストローネ ゆで野菜(フレンチドレッシング)	かつお ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	パン パン粉 マカロニ じゃが芋 砂糖 ジャム	油 ドレッシング	901	35.4	4.2
20	木	ごはん	○	にらまんじゅう 豚キムチ炒め たまごとコーンの中中華スープ *レモンカスターダルト	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にら 人参 小松菜	キャベツ 白菜 長ねぎ コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし	米 春雨 小麦粉 澱粉 砂糖 タルト	油 ごま油	850	28.8	3.2
21	金	ごはん	○	厚焼きたまご 豚丼の具 *牛乳プリン ひじきのサラダ(和風ドレッシング)	卵 豚肉	牛乳 ひじき 牛乳プリン	人参	玉ねぎ 枝豆 コーン カリフラワー キャベツ	米 砂糖	油 ドレッシング	828	37.4	2.8
24	月	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ② ためぎ汁 ごぼうサラダ(マヨネーズハーフ) *アセロラミルクゼリー	ちくわ さつま揚げ 油揚げ かまぼこ	牛乳 青のり	人参	えのき茸 生姜 長ねぎ ごぼう きゅうり	米 小麦粉 里芋 澱粉 ゼリー	油 マヨネーズ	841	25.3	3.3
25	火	ごはん	○	ポークカレー ほうれん草ときのこのソテー *原宿ドッグ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ もやし パパイア レーズン りんご パナナ にんにく 生姜 たまご茸	米 じゃが芋 小麦粉	油 カレールウ	930	31.9	3.1
26	水	*コッペパン (パテチョコレート)	○	ハムチーズピカタ マカロニクリーム煮 ポイルキャベツ(青じそドレッシング)	卵 ハム ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ パテチョコレート	油	837	32.1	3.2
27	木	ごはん	○	ししゃも鉄ごまフライ② 厚揚げの中中華煮 海藻サラダ(香味塩ドレッシング)	ししゃも 豚肉 厚揚げ	牛乳 干しえび 海藻	人参 小松菜 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ きゅうり	米 パン粉 小麦粉 砂糖 澱粉	油 ごま ドレッシング	880	32.9	3.4
28	金	ごはん	○	海鮮しゅうまい② 豆腐の中中華スープ びびんぱの具	いか たら 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	798	38.5	2.8
31	月	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ スターナイト汁 *ハロウィンデザート 枝豆サラダ(シーザードレッシング)	豚肉 豆腐 さつま揚げ なると巻き かまぼこ	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	えのき茸 枝豆 キャベツ	米 パン粉 小麦粉 春雨 マフィン	油 ドレッシング	849	23.8	2.6

★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(月)です。 残高を確認し未納のないようお願いいたします。

今月の平均	849	34.5	3.0
基準値	830	27~41.5	2.5未満

10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	香取市	香取市
さつまいも	香取市	香取市
玉ねぎ	北海道	北海道
キャベツ	千葉県	千葉県
きゅうり	千葉県	千葉県
ごぼう	千葉県	千葉県
大根	千葉県 茨城県 群馬県	千葉県 茨城県 群馬県
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	茨城県
赤ピーマン	韓国	韓国
黄ピーマン	韓国	韓国
もやし	栃木県	栃木県
マッシュルーム	香取市	香取市
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 千葉県 北海道 青森県	香取市 千葉県 北海道 青森県

