



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	火	ごはん	○	かに玉風味あんかけ 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	かまぼこ 豚肉 豆腐 かにかみそ 鶏肉 卵	牛乳	人参	グリーンピース 椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ 筍	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	797	32.1	3.8		
2	水	*食パン	○	ハンバーグケチャップソース ブラウンマッシュルームのクリームシチュー グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく きゅうり 椎茸 キャベツ りんご ブラウンマッシュルーム	パン じゃが芋 砂糖	油 オリーブオイル	800	34.6	3.4		
4	金	ごはん	○	えびカツ かきたま汁 切干大根のパワーアップ煮	豆腐 卵 牛肉 えび	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 切干大根	米 澱粉 砂糖 パン粉	油 くるみ	765	26.8	3.1		
7	月	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐の味噌汁 豚そぼろ	あじ みそ 卵 たら 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根 生姜 椎茸 グリーンピース	米 パン粉 砂糖 澱粉	油	828	36.6	3.0		
8	火	ごはん	○	さわら西京焼き 白玉汁 ごぼうと牛肉の煮物 (ハニーピーナッツ)	みそ 鶏肉 さわら なると 牛肉	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	米 白玉餅 砂糖 はちみつ	油 落花生	848	41.2	2.6		
9	水	*コッペパン (マーシャルピーンズ)	○	チーズオムレツ ポークビーンズ ツナサラダ	大豆 豚肉 ツナ 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 長ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	油 ココア	917	38.6	4.0		
10	木	ごはん	○	いわしのかば焼き 豚汁 ひじきの煮物	大豆 豆腐 いわし さつま揚げ 豚肉 あぶら揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	大根	米 里芋 澱粉 三温糖	油 ごま	810	31.7	2.9		
11	金	スパゲッティ ミートソース	○	アップルパイ こんにやくサラダ(焙煎ごまドレッシング) *オレンジ	豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト パセリ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり オレンジ 玉ねぎ りんご マッシュルーム	パン 砂糖 小麥粉 澱粉	油 ごま マーガリン ハヤシルウ	745	28.4	2.7		
14	月	ごはん	○	ほっけ旨味干し じゃが芋のそぼろ煮 *たまごプリン ごま和え	ほっけ 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	筍 カリフラワー	米 三温糖 じゃが芋 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	837	38.8	2.3		
15	火	ごはん	○	鉄鍋棒餃子 みそワタンスープ 豚キムチ	みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 にら ほうれん草	キャベツ 生姜 長ねぎ 白菜 りんご 玉ねぎ もやし コーン にんにく	米 春雨 ワタンスープ 砂糖 砂糖	油 ごま油	787	32.3	4.0		
16	水	*食パン	○	フィッシュポーションフライ ポークシチュー ゆで野菜(香味玉ねぎドレッシング)	豚肉 すけそうだら	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン 長ねぎ	パン じゃが芋 パン粉 米粉 澱粉	油 ハヤシルウ	850	35.4	3.9		
17	木	ごはん	○	かぼちゃコロケ すき焼き風煮 マヨおひたし	卵 ハム かつお節 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ えのき茸 長ねぎ もやし 白菜 大根	米 じゃが芋 砂糖 米粉 小麦粉 澱粉	油	835	27.5	2.8		
世界を味わおう献立『インド』 ●インドは東西南北の4つの地域に分けられます。ナンとバターチキンカレーは北インドの料理です。小麦粉を使った主食とトロツとした濃厚なカレーが特徴です。															
18	金	*ナン	○	バターチキンカレー カラフルサラダ(サウザンアイランドドレッシング) *ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン 黄ピーマン トマト	カリフラワー にんにく 玉ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり	ナン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター 生クリーム	827	40.2	2.9		
21	月	きのこ スパゲッティ	○	ドーナッツ チキンサラダ *グレープゼリー	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ スキムミルク	赤ピーマン	玉ねぎ 椎茸 コーン にんにく しめじ マッシュルーム えのき茸 キャベツ きゅうり ぶどう	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル バター	882	29.9	5.1		
22	火	キャロット ピラフ	○	チキンカツ 野菜のミルクスープ いんげんツナソテー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草	コーン 玉ねぎ もやし キャベツ	米 パン粉	油	881	34.5	4.0		
24	木	ごはん	○	海鮮しゅうまい② 厚揚げの中華煮 チヨレギサラダ	たら いか 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ 干しえび	人参 小松菜	筍 椎茸 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 澱粉 小麦粉	油 ごま	813	29.6	3.1		
千葉県を味わおう献立															
25	金	ごはん	○	かつおフライ さつま汁 きんぴらごぼう	豆腐 みそ 豚肉 かつお	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう	米 砂糖 パン粉 さつま芋	油	825	32.4	2.5		
28	月	ごはん	○	鶏のごまネーズ焼き 呉汁 ひじきのサラダ (ピーナッツハニー)	鶏肉 豆腐 みそ 豆腐 大豆	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 赤ピーマン	大根 にんにく ごぼう 生姜 きゅうり 玉ねぎ カリフラワー 長ねぎ コーン	米 砂糖 里芋 はちみつ	油 ごま ごま油 マヨネーズ 落花生	809	34.2	2.9		
29	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) 豚肉と野菜の細切り炒め	いか 鶏肉 豚肉	牛乳 片口いわし	人参 小松菜 ピーマン	生姜 にんにく 筍 もやし 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 春雨 澱粉 パン粉 小麦粉	油 ごま アーモンド	772	30.8	3.2		
30	水	きなこ揚げパン	○	鮭ときのこのクリーム煮 海藻サラダ *すりおろしりんごゼリー	きな粉 さけ ベーコン	牛乳 海藻 スキムミルク	人参 ほうれん草	しめじ きゅうり マッシュルーム カリフラワー キャベツ りんご 玉ねぎ 長ねぎ	パン 砂糖 三温糖 じゃが芋	油	902	34.4	3.9		
★揚げパン用に、ビニールと手袋(クラスに1組)がつかます。											★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	826	33.5	3.3
★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。	基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満
★11月分の給食費の引き落としは11月30日(水)です。残高を確認し未納のないようお願いいたします。											★「香取市学校給食費免除申請書」の提出締め切りは11月2日(水)までです。				

11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
キャベツ	香取市・千葉県	香取市・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	千葉県
にんじん	千葉県・茨城県・北海道	千葉県・茨城県・北海道
長ねぎ	千葉県	千葉県
白菜	茨城県	茨城県
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
りょくとうもやし	栃木県	栃木県
小松菜	香取市・千葉県	香取市・千葉県
玉ねぎ	北海道	北海道
マッシュルーム	香取市	香取市
豚肉	千葉県	千葉県
鶏肉	香取市・千葉県・青森県・北海道	香取市・千葉県・青森県・北海道
牛肉	オーストラリア	オーストラリア

