

令和5年6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	○	野菜コロッケ (ベビーチーズ) トマトスープ グリーンサラダ(フレンチドレッシング)	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	コーン きゅうり グリーンピース 玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ	米 パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング	832	22.9	2.7
2	金	ごはん	○	ほうれん草グラタン コンソメジュリアン (アーモンドフィッシュ) ドライカレーレバー入り	ベーコン 鶏肉 豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ かたくちいわし	ほうれん草 人参 パセリ	もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 レーズン	米 小麦粉	油 ごま アーモンド	796	34.2	2.9
5	月	ごはん	○	いかチリソースフライ 春雨スープ *たまごプリン チョレギサラダ(香味塩ドレッシング)	いか 鶏肉 たまごプリン	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 白菜 キャベツ きゅうり	米 春雨 パン粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング	804	27.9	3.0
6	火	ごはん	○	ハンバーグアップルソース 沢煮椀 *カル鉄ヨーグルト 青菜おかか炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ りんご 大根 ごぼう えのき茸 もやし しめじ	米 パン粉 砂糖	油	783	34.7	2.9
7	水	*食パン (パテチョコレート)	○	チキンカツ メキシカンシチュー 海藻サラダ(ゆずかつおドレッシング)	鶏肉 豚肉	牛乳 海藻	人参 トマト	玉ねぎ コーン 枝豆 キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	油 カレールウ チョコレート	847	32.9	4.7
8	木	ごはん	○	さば韓国風焼き じゃが芋のスープ 白滝のピリ辛炒め	さば 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 大根の葉	キャベツ 生姜 コーン	米 じゃが芋 砂糖	ごま油	828	40.0	2.4
9	金	ごはん	○	たこ天 (カルシウムウエハース) 豚汁 *あじさいゼリー もやし炒め	たら たこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 大根の葉 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 紅生姜 ごぼう 大根 もやし	米 里芋 ゼリー ウエハース	油	780	35.7	2.7
12	月	ごはん	○	チーズかまぼこ *焼プリンタルト あじつみれと豆腐のみそ汁 こんにやくサラダ(和風ドレッシング)	かまぼこ あじ たら 豆腐 みそ 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 澱粉 パン粉 タルト	ドレッシング	840	36.4	3.3
13	火	ごはん	○	みそかつ たぬき汁 切干大根のパワーアップ煮	豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 牛肉	牛乳	人参	にんにく えのき茸 生姜 長ねぎ 切干大根	米 パン粉 小麦粉 三温糖 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油 くるみ	844	31.0	3.6
14	水	*さつま芋パン	○	千葉県を味わおう献立① いわしまスターパン粉焼き *ちばにんじんゼリー ブラウンマッシュルームのクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ(サウザンドドレッシング)	いわし 鶏肉	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ゼリー さつま芋 パン粉 じゃが芋	マヨネーズ 油 ドレッシング	799	32.6	2.8
16	金	ごはん	○	さばごまみそだれ 呉汁 ひじきの煮物	さば みそ 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳 ひじき	人参	大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま 油	846	36.4	3.1
19	月	ごはん	○	キャベツメンチカツ のっぺい汁 わかめサラダ(焙煎ごまドレッシング)	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 パン粉 澱粉 じゃが芋	油 ごま ドレッシング	843	29.8	2.8
20	火	ごはん	○	あんかけ豆腐ハンバーグ 春雨丼の具 (一口りんごゼリー) ナムル(中華ごまドレッシング)	豆腐 鶏肉	牛乳	にら ほうれん草	玉ねぎ 筍 椎茸 白菜 生姜 りんご 長ねぎ キャベツ もやし	米 パン粉 砂糖 澱粉 春雨 ゼリー	ごま油 ごま ドレッシング	815	34.7	3.7
21	水	*コッペパン (マーシャルビーンズ)	○	肉だんご② ポークビーンズ いんげんとコーンのソテー	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ いんげん	玉ねぎ にんにく コーン	パン じゃが芋 砂糖	油 バター マーシャルビーンズ	862	34.7	3.5
22	木	ごはん	○	ししゃも鉄ごまフライ② 肉じゃが ゆで野菜(香味玉ねぎドレッシング)	ししゃも 豚肉	牛乳	人参 いんげん	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 三温糖	ごま 油 ドレッシング	865	33.6	3.0
23	金	ごはん	○	千葉県を味わおう献立② さつま芋のかき揚げ(天つゆ) 香取の具沢山汁 *牛乳プリン 豚肉の生姜炒め	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	人参 三つ葉	玉ねぎ キャベツ 大根 マッシュルーム にんにく 生姜	米 さつま芋 小麦粉 砂糖 プリン	油	824	41.2	2.8
26	月	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ みそ汁 (鉄分ウエハース) 茎わかめと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ 茎わかめ	かぼちゃ いんげん 人参 にら	玉ねぎ 生姜 にんにく	米 ウエハース パン粉 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油	865	32.0	2.9
27	火	ごはん	○	野菜春巻 厚揚げの中華煮 ひじきのサラダ(ごまドレッシング)	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳 干しえび ひじき	人参 大根の葉 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ もやし 筍 生姜 椎茸 コーン カリフラワー	米 小麦粉 砂糖 澱粉	油 ごま ドレッシング	881	28.8	2.7
28	水	*食パン (パテキャラメル)	○	フランクフルト ミネストローネ ほうれん草ときのこのソテー	フランクフルト ベーコン	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 もやし たもぎ茸	パン じゃが芋 マカロニ キャラメル	油	880	33.3	3.7
29	木	ごはん	○	ハムカツ ポークカレー 枝豆サラダ(青じそドレッシング)	ハム 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ りんご にんにく 生姜 枝豆 キャベツ	米 パン粉 パン粉 じゃが芋	油 カレールウ	887	30.7	3.6
30	金	ごはん	○	海鮮しゅうまい② わかめスープ *チーズタルト 豚キムチ	いか たら ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン 生姜 にんにく もやし 白菜	米 パン粉 小麦粉 澱粉 砂糖 春雨 タルト	ごま 油 ごま油	905	29.0	4.0

★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。

★6月分の給食費の引き落としは7月31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。

今月の平均	839	32.9	3.1
基準値	830	27~ 41.5	2.5 未満

6月分給食用食材の産地(予定)

品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	千葉県 茨城県
キャベツ	香取市 千葉県
きゅうり	千葉県 茨城県
大根	千葉県
玉ねぎ	群馬県
にら	香取市
にんじん	香取市
白菜	茨城県
赤ピーマン	韓国
もやし	栃木県
長ねぎ	千葉県 茨城県
マッシュルーム	香取市
牛肉	オーストラリア
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 北海道

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。