

令和5年10月



献立予定表(中学校)

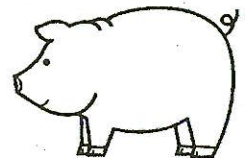
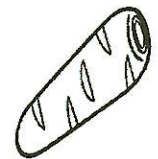
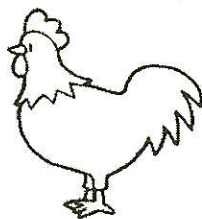
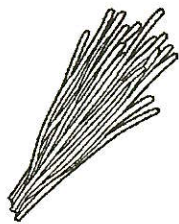
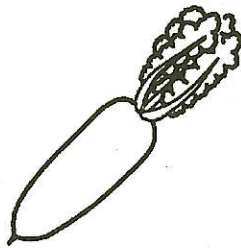
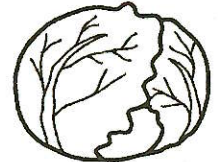
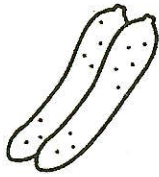
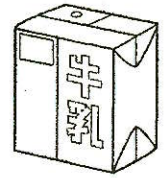


香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

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			
2	月	ごはん	○	海鮮しゅうまい② マーボ豆腐 チョレギサラダ (香味塩ドレッシング)	たら いか 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	キャベツ 菊 玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 きゅうり 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 澱粉	油 ごま油 ドレッシング	809	30.5	3.7
3	火	ごはん	○	チキンカレー カラフルサラダ (焙煎ごまドレッシング) *レモンソーダゼリー	鶏肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ レモン カリフラワー きゅうり りんご	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ごま カレールウ ドレッシング	829	27.4	2.8
4	水	*ミルクロール	○	なすミートソースグラタン きのこのクリーム煮 ほうれん草とベーコンのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 ほうれん草 パセリ	なす 玉ねぎ にんにく 白菜 マッシュルーム しめじ コーン	パン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃが芋	油	849	33.0	3.6
世界を味わおう献立「タイ」				*まるオムレツ⇒たまご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ください。									
5	木	ごはん	○	丸オムレツ エスニックスープ *アセロラミルクゼリー ガパオライスの具	卵 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	水菜 ピーマン 赤ピーマン パプリカ	白菜 玉ねぎ アセロラ	米 水あめ 濃粉 春雨 砂糖 ゼリー	油	766	32.9	3.9
10	火	ごはん	○	さつま芋のかき揚げ (天つゆ) 豚丼の具 花野菜サラダ (マヨネーズ)	豚肉	牛乳	三つ葉 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー きゅうり	米 濃粉 さつま芋 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ	848	33.1	2.7
11	水	*バターロール	○	白身魚レモンソース クリームポターージュ ひよこ豆のソテー	卵 鶏肉 メルルーサ ベーコン ひよこめ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ いんげん	レモン 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン 濃粉 三温糖 マカロニ	油 バター	915	41.8	3.9
12	木	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ 春雨丼の具 *マンゴープリン わかめサラダ (パンパンジードレッシング)	豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にら	キャベツ 生姜 菊 椎茸 白菜 きゅうり 長ねぎ マンゴー	米 小麦粉 砂糖 濃粉 春雨	ごま油 油 ごま ドレッシング	849	28.9	3.3
13	金	ごはん	○	野菜春巻 八宝菜 ごぼうサラダ (青じそドレッシング)	鶏肉 豚肉 うずらたまご いか えび	牛乳	人参	玉ねぎ もやし 菊 キャベツ 生姜 コーン きゅうり 木くらげ ごぼう 白菜 グリンピース	米 小麦粉 春雨 濃粉	油 ごま油	896	35.7	3.0
16	月	ごはん	○	親子焼き 白玉汁 ごぼうと牛肉の煮物 (アーモンドフィッシュ)	卵 鶏肉 なると 牛肉	牛乳 片口いわし	人参 三つ葉 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	米 白玉餅 砂糖	油 アーモンド ごま	785	35.9	2.6
17	火	ごはん	○	みそカツ 香取の具 沢山汁 厚揚げピリッと炒め	豚肉 卵 みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	にんにく 生姜 キャベツ 大根 マッシュルーム 玉ねぎ 長ねぎ	米 水あめ パン粉 濃粉 小麦粉 砂糖 三温糖	ごま油 油 ごま	898	40.2	3.4
18	水	*黒糖食パン	○	肉団子のトマトソース② マカロニクリーム煮 ゆで野菜 (イタリアンドレッシング)	鶏肉	牛乳 スキムミルク	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ 白菜 きゅうり	パン 黒糖 パン粉 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	822	32.9	3.2
19	木	ごはん	○	炒りたまご 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 小ねぎ	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 椎茸 グリーンピース	米 濃粉 砂糖	油	840	39.1	3.1
20	金	ごはん	○	松風焼き 沢煮椀 (ピーナッツハニー) 牛肉と根菜黒酢炒め (ウエハース)	鶏肉 みそ 豚肉 牛肉	牛乳 くわかめ スキムミルク	人参 いんげん	長ねぎ ごぼう 玉ねぎ もやし 椎茸 れんこん 大根 えのき草	米 パン粉 砂糖 濃粉 さつま芋 小麦粉	油 ごま 油 落花生	829	34.7	3.2
23	月	ごはん	○	かぼちゃ挽肉フライ 豚汁 いりどり (一ロりんごゼリー)	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 いんげん	大根 長ねぎ ごぼう 椎茸 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 里芋 パン粉 三温糖 ゼリー	油 ごま油	836	30.0	2.7
24	火	ごはん	○	ししゃも鉄ごまフライ② 呉汁 肉野菜炒め	ししゃも 豆腐 大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	大根 キャベツ 長ねぎ ごぼう もやし にんにく 木くらげ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨 里芋	ごま油	821	32.8	2.9
世界を味わおう献立「中国」				ぎょうざ②									
25	水	ごはん	○	ワンタンスープ *杏仁豆腐 鶏肉のカシューナッツ炒め	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 スキムミルク	人参 たら 赤ピーマン ピーマン	キャベツ 生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし	米 小麦粉 水あめ 練乳 濃粉 砂糖	ごま油 油 カシューナッツ	795	27.9	2.6
26	木	ごはん	○	ほきレモン風味焼き じゃが芋のそぼろ煮 *納豆 ひじきサラダ (香味玉ねぎドレッシング)	ほき 鶏肉 厚揚げ 納豆	牛乳 ひじき	パセリ 人参 いんげん ブロッコリー	レモン 菊 カリフラワー 枝豆	米 三温糖 じゃが芋 濃粉	油 マヨネーズ ドレッシング	824	40.1	3.2
27	金	ごはん	○	さばの照焼き たっぷり昆布のつべい汁 ピーマンとこんにやくじゃこ炒め	さば 豆腐 鶏肉 ちわ 油揚げ	牛乳 昆布 しらす	人参 ピーマン 赤ピーマン	大根 長ねぎ	米 濃粉 砂糖 里芋	ごま油	832	35.1	2.7
30	月	ごはん	○	たらのオーロラソース さつま汁 豚肉の生姜炒め	豚肉 たら 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ	米 濃粉 砂糖 里芋 さつま芋	油 ごま	859	38.9	3.1
31	火	ごはん	○	とろとろキーマカレー ポテトサラダ (マヨネーズハーフ) *パンプキンパバロア	豚肉 ひよこ豆 豆腐	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 かぼちゃ	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン きゅうり	米 砂糖 水あめ じゃが芋	油 カレールウ マヨネーズ	885	28.2	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	839	33.9	3.1
★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	830	27.0~ 41.5	2.5未満
★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(火)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。													



10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	香取市
さつまい	香取市
キャベツ	千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	千葉県
大根	千葉県
玉ねぎ	北海道
にら	香取市
にんじん	北海道
長ねぎ	香取市 千葉県
白菜	茨城県
ピーマン	茨城県
赤ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
みずな	茨城県
こねぎ	千葉県
いんげん	千葉県
こまつな	香取市
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 北海道 青森県
牛肉	オーストラリア

●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。