

令和6年9月



献立予定表(中学校)

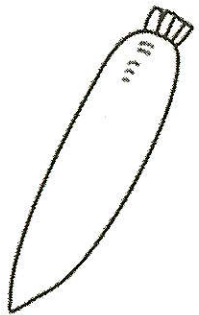
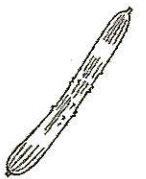
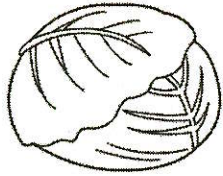
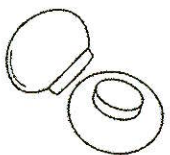
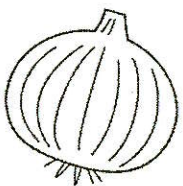
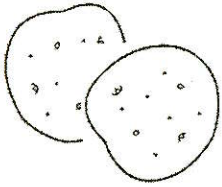


香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

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				
2	月	ごはん	○	炒りたまご 呉汁 *日向夏ゼリー 鶏そぼろ	卵 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草	大根 長ねぎ 枝豆 椎茸 生姜 日向夏	米 里芋 砂糖 ゼリー	油 ごま	857	33.7	3.0	
3	火	ごはん	○	いかチリソースフライ 卵とコーンの中華スープ チンジャオロース	いか 豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 テンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ コーン 筍 にんにく 生姜	米 パン粉 小麦粉 澱粉 砂糖	油	860	34.9	3.1	
4	水	*食パン (パテチョコ)	○	チキンのオープン焼き コンソメジュリアン ハルシュキ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ	もやし 玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 じゃが芋 小麦粉	油 生クリーム チョコレート	932	37.9	4.4	
5	木	ごはん	○	とろとろキーマカレー キャベツとベーコンのソテー *冷凍パイ	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン 枝豆 キャベツ パインナッブル	米	油 カレールウ	869	33.4	2.9	
6	金	ごはん	○	ほっけ旨み干し (スナックアーモンド) たっぷり昆布ののっぺい汁 豚肉と野菜の細切り炒め	ほっけ 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	人参 ピーマン	大根 長ねぎ にんにく 筍 もやし	米 里芋 澱粉	油 アーモンド	775	39.1	3.0	
9	月	ごはん (お魚ふりかけ)	○	ささみチーズフライ みそ汁 *ソーダゼリー こんにゃくのそぼろ煮	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐 ちくわ かつお節	牛乳 チーズ わかめ	いんげん 人参	大根 筍	米 澱粉 パン粉 小麦粉 三温糖 ゼリー	油 ごま	815	36.9	2.8	
10	火	ごはん	○	にらまんじゅう② ワンタンスープ *桃の杏仁豆腐 豚キムチ	豚肉 なると	牛乳	にら 人参 小松菜	キャベツ りんご 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし 生姜 にんにく	米 春雨 小麦粉 砂糖 杏仁豆腐	油 ごま油	791	28.6	3.6	
11	水	*食パン (りんごジャム)	○	若鶏のレモンパジル揚げ② クリームシチュー ほうれん草ときのこのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	レモン 玉ねぎ マッシュルーム もやし たもぎ草	パン 澱粉 小麦粉 じゃが芋 りんごジャム	油	875	37.8	3.5	
12	木	ごはん	○	さば竜田 水郷鶏の具沢山汁 荳わかめと豚肉のピリ辛炒め	さば 鶏肉 豚肉	牛乳 荳わかめ	人参 にら	キャベツ 大根 マッシュルーム 生姜 にんにく 玉ねぎ	米 澱粉	油 ごま油	843	43.8	2.6	
13	金	ごはん	○	チキンカレー キャベツソテー *お月見デザート	鶏肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 ゼリー	油 カレールウ	795	27.4	3.0	
17	火	ごはん	○	ソフトかわいい竜田 すまし汁 *あまなつフレッシュ ひじきの炒り豆腐	かわいい 鶏肉 なると 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 えのき茸 枝豆 甘夏	米 砂糖 澱粉 ゼリー 小麦粉	油	802	39.4	2.8	
18	水	*食パン (パテキャラメル)	○	ハンバーグアップルソース 野菜スープ ジャーマンポテト	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ りんご コーン キャベツ マッシュルーム	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 キャラメル	油	791	32.7	3.4	
19	木	ごはん	○	たこ天 豚丼の具 きんぴらごぼう	たら たこ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム ごぼう	米 砂糖	油	802	40.2	3.4	
20	金	ごはん	○	さけ塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 肉野菜炒め	さけ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン	筍 枝豆 にんにく もやし 木耳 キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 三温糖 澱粉 春雨	油	871	43.5	2.0	
24	火	ごはん	○	若鶏のごま照焼き あじつみれと豆腐のみそ汁 白滝のピリ辛炒め	鶏肉 豚肉 あじ たら 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 大根の葉	大根 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 コーン	米 パン粉 澱粉 砂糖	ごま ごま油	785	38.8	3.2	
25	水	*食パン (ブルーベリージャム)	○	肉団子トマトソース② マカロニクリーム煮 お豆のソテー	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆	パン パン粉 澱粉 マカロニ ブルーベリージャム	油 バター	884	37.0	3.4	
26	木	サフランライス	○	じゃが芋のスープ ドライカレーレバー入り *焼プリンタルト	ベーコン 豚肉 豚レバー 卵	牛乳	人参 こねぎ	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ レーズン	米 じゃが芋 小麦粉 タルト		857	29.8	2.8	
27	金	ごはん	○	さばのみそ煮 豚汁 もやしの炒め物	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 こねぎ 赤ピーマン 大根の葉	大根 もやし	米 砂糖 里芋	油	859	39.5	2.5	
30	月	ごはん	○	鉄鍋棒餃子 八宝菜 チョレギサラダ(中華ごまドレッシング)	豚肉 うずら卵 いか	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 生姜 筍 木耳 白菜 枝豆 きゅうり	米 小麦粉 澱粉	油 ごま ごま油	819	32.9	3.5	
★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	835	36.1	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~ 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。														
★9月分の引き落としは9月30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。														

9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	北海道
キャベツ	千葉県 茨城県
きゅうり	千葉県 茨城県
大根	青森県 群馬県 北海道
ごぼう	千葉県 茨城県 青森県
玉ねぎ	北海道
チンゲンサイ	千葉県
にら	香取市
にんじん	北海道
白菜	茨城県
青ピーマン	千葉県
赤ピーマン	韓国
もやし	栃木県
こねぎ	千葉県
小松菜	香取市
長ねぎ	千葉県 茨城県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県 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。