

令和7年1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			
8	水	*食パン (クリーム)	○	チキンのオープン焼き コンソメジュリアン 杏仁フルーツ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	もやし たまねぎ キャベツ パインナップル みかん 黄桃	パン パン粉 杏仁豆腐	油 クリーム	862	31.6	3.3
9	木	ごはん	○	たこ天 八宝菜 *たまごプリン わかめサラダ(焙煎ごまドレッシング)	たら たこ 豚肉 いか うずら卵 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 生薑 筍 木耳 白菜 枝豆	米 澱粉 プリン	油 ごま油 ドレッシング ごま	881	40.3	3.4
10	金	ごはん	○	ポークカレー グリーンサラダ(フレンチドレッシング) *チーズタルト	豚肉	牛乳 粉チーズ チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ りんご にんにく 生薑 きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 タルト	油 カレールウ	890	27.8	3.0
14	火	ごはん (わかめふりかけ)	○	さけ塩焼き 呉汁 *ミニ今川焼き こんにゃくのそぼろ煮	さけ 豆腐 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 筍	大根 ごぼう 長ねぎ 筍	米 里芋 三温糖 今川焼き	油 ごま	859	37.8	2.7
15	水	*食パン (パテチョコ)	○	丸オムレツ クリームシチュー *りんご ほうれん草ときのこのソテー	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム もやし たもぎ茸 りんご	パン じゃが芋	油 チョコレート	800	32.9	3.2
16	木	ごはん	○	ささみチーズフライ あじつみれと豆腐のみそ汁 枝豆サラダ	鶏肉 あじ たら 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ 大根 長ねぎ 枝豆 キャベツ	米 パン粉 小麦粉 澱粉	油 ドレッシング	825	39.7	2.5
17	金	ごはん	○	ハンバーグアップルソース かきたま汁 *塩バナナワッフル もやしの炒め物	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン 大根の葉	玉ねぎ りんご もやし	米 パン粉 砂糖 澱粉 ワッフル	油	845	38.9	3.1
20	月	ごはん	○	チキンカレー 海藻サラダ *焼きプリンタルト	鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ スキムミルク 海藻	人参 ほうれん草 ブロッコリー	にんにく 生薑 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 タルト	油 カレールウ ドレッシング	870	29.0	3.2
21	火	ごはん	○	ほっけ旨み干し 豚汁 *いちごクリーム大福 マヨおひたし	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 こねぎ ほうれん草	大根 もやし	米 里芋 大福	ドレッシング クリーム	794	33.8	2.3
22	水	*食パン (パテキャラメル)	○	えびカツ ABCたまごスープ ジャーマンポテト	えび 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ	パン パン粉 小麦粉 澱粉 マカロニ じゃが芋 キャラメル	油	824	33.7	3.5
23	木	ごはん	○	鉄鍋餃子 ワンタンスープ *蒸しケーキ チンジャオロース	なると 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら ピーマン	キャベツ 生薑 白菜 長ねぎ 筍 にんにく	米 砂糖 小麦粉 澱粉 ワンタン 蒸しケーキ	油 ごま油	963	32.0	2.8
24	金	ごはん	○	鶏のごまネーズ焼き 塩こうじスープ *キウイゼリー れんこんツナサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	人参 赤ピーマン	長ねぎ きゅうり にんにく 玉ねぎ 生薑 れんこん キャベツ コーン キウイフルーツ	米 砂糖 塩こうじ	油 ごま油 マヨネーズ ごま	759	31.6	2.2
27	月	ごはん	○	さば竜田揚げ たっぷり昆布ののっぺい汁 人参しりしり	さば 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	人参 にら	大根 長ねぎ	米 澱粉 里芋	油	863	39.1	2.8
28	火	ごはん (味付きのり)	○	厚焼き玉子 *千葉納豆 香取の具沢山汁 パインナップルきんとん	卵 鶏肉 納豆	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ 大根 マッシュルーム パインナップル	米 さつま芋 砂糖	油	799	38.0	2.1
29	水	*食パン (はちみつ)	○	チーズ牛肉だんご② こかぶのシチュー ゆで野菜(ゆずかつおドレッシング)	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぶの葉 ブロッコリー	玉ねぎ かぶ マッシュルーム キャベツ コーン	パン パン粉 はちみつ	油	844	31.1	3.9
30	木	ごはん (お魚ふりかけ)	○	厚揚げの中華煮 ひじきのサラダ(サウザンドドレッシング) *ココアバナナドッグ	豚肉 厚揚げ 卵 さば かつお	牛乳 干しえび ひじき 青のり	人参 小松菜 ブロッコリー	生薑 玉ねぎ 筍 椎茸 枝豆 パナ ナカラフラワー	米 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ココア ごま	832	30.8	2.4
31	金	サフランライス	○	トマトスープ ドライカレーレバー入り *シュークリーム	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 豚レバー	人参 トマト パセリ	にんにく 生薑 玉ねぎ マッシュルーム レーズン	米 じゃが芋 小麦粉 シュークリーム	油	850	35.6	2.1

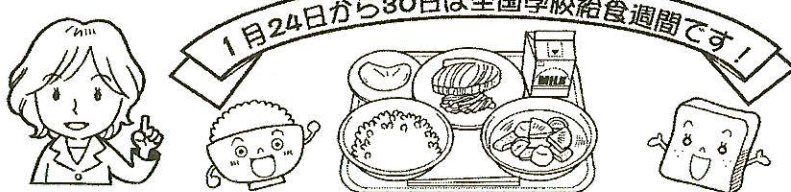
★材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 *は学校直送品です。

★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。

★1月分の引き落としは1月31日(金)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	844	34.3	2.8
基準値	830	27~ 41.5	2.5 未満



☆今年も『全国学校給食週間』の24日に【香取郡市統一献立】を実施します！香取地区の栄養教諭が、香取市・東庄町・多古町・神崎町の地場産物を取り入れた統一献立を作成しました。旬の食材をたくさん使った、栄養満点の献立です。

1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
さつまいも	香取市
ごぼう	香取市
キャベツ	香取市 千葉県
きゅうり	千葉県
大根	千葉県
にら	千葉県 茨城県
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
こねぎ	千葉県
長ねぎ	香取市 千葉県
小松菜	香取市
かぶ	千葉県
青ピーマン	茨城県
玉ねぎ	北海道
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。