

令和7年4月



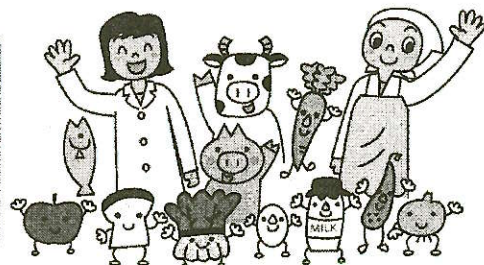
## 献立予定表(中学校)

香取市学校給食センター  
(第一調理場・第二調理場)

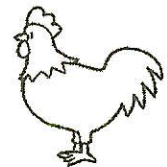
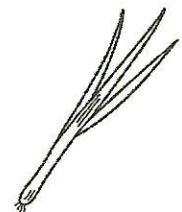
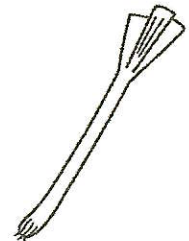
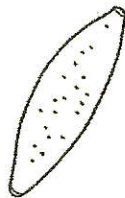
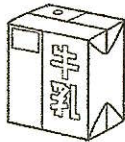
| 日                                                         | 曜日 | 献立名               |    |                                                                    | 主な材料とその働き                       |                                  |                      |                                                 |                                  |                                 | 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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 塩分<br>g       |       |
|                                                           |    |                   |    |                                                                    | 1群                              | 2群                               | 3群                   | 4群                                              | 5群                               | 6群                              |               |            |               |       |
| 8                                                         | 火  | ごはん               | ○  | いりどり野菜のたまご焼き<br>なめこ汁<br>鶏ごぼう                                       | 卵 油揚げ<br>豚肉 鶏肉<br>豆腐 みそ         | 牛乳<br>わかめ                        | 人参<br>ほうれん草          | 玉ねぎ 大根<br>なめこ 長ねぎ<br>ごぼう                        | 米 砂糖<br>三温糖                      | 油<br>ごま油                        | 781           | 30.9       | 2.8           |       |
| 9                                                         | 水  | *黒糖パン             | ○  | ハンバーグケチャップソース<br>野菜のミルクスープ<br>グリーンポテト (一口りんごゼリー)                   | 豚肉<br>鶏肉                        | 牛乳<br>スキムミルク                     | 人参<br>ほうれん草<br>パセリ   | 玉ねぎ コーン<br>キャベツ<br>りんご                          | パン 黒糖<br>パン粉 砂糖<br>じゃが芋<br>ゼリー   | 油                               | 819           | 32.8       | 3.2           |       |
| 10                                                        | 木  | ごはん               | ○  | 親子焼き<br>豚丼の具<br>ぼん酢和え *ヨーグルト                                       | 卵 鶏肉<br>豚肉<br>かまぼこ<br>かつお節      | 牛乳<br>ヨーグルト                      | 人参<br>三つ葉<br>ほうれん草   | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>白菜                            | 米 砂糖                             | 油                               | 802           | 39.0       | 3.1           |       |
| 11                                                        | 金  | わかめごはん            | ○  | ままかりののりごまフライ②<br>打ち豆汁 *さくらゼリー<br>ゆで野菜(和風ドレッシング)                    | ままかり<br>打ち豆(大豆)<br>豆腐 みそ<br>油揚げ | 牛乳<br>わかめ<br>あおのり                | 人参<br>わけぎ<br>小松菜     | 大根<br>キャベツ<br>もやし                               | 米 パン粉<br>小麦粉<br>里芋<br>ゼリー        | ごま<br>油                         | 826           | 28.1       | 3.1           |       |
| 14                                                        | 月  | ごはん               | ○  | いりたまご<br>あじつみれと豆腐のみそ汁<br>豚そぼろ *お祝いクレープ                             | 卵 あじ<br>たら 大豆<br>みそ 豆腐<br>豚肉    | 牛乳                               | 人参<br>小松菜<br>グリーンピース | 長ねぎ 生姜<br>玉ねぎ 大根<br>椎茸 いちご                      | 米 澱粉<br>砂糖<br>パン粉<br>クレープ        | 油                               | 931           | 39.8       | 3.2           |       |
| 15                                                        | 火  | ごはん               | ○  | 海鮮しゅうまい②<br>マーボ豆腐<br>ナムル                                           | いか たら<br>大豆 豆腐<br>豚肉 みそ         | 牛乳                               | 人参 なら<br>ほうれん草       | キャベツ 筍<br>玉ねぎ もやし<br>にんにく 生姜<br>椎茸 長ねぎ          | 米 パン粉<br>澱粉 砂糖<br>小麦粉            | 油 ごま<br>ごま油<br>ドレッシング           | 802           | 31.0       | 3.8           |       |
| 16                                                        | 水  | *食パン<br>(バテキャラメル) | ○  | えびカツ<br>クリームシチュー<br>グリーンサラダ(フレンチドレッシング)                            | えび 大豆<br>糸より鯛<br>鶏肉             | 牛乳                               | 人参<br>パセリ<br>ブロッコリー  | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>きゅうり                  | パン じゃが芋<br>パン粉 砂糖<br>水あめ<br>小麦粉  | 油                               | 819           | 35.3       | 3.4           |       |
| 17                                                        | 木  | ごはん               | ○  | さけの塩焼き<br>けんちん汁 *アセロラミルクゼリー<br>スタミナにら玉炒め                           | さけ 豆腐<br>豚肉 卵                   | 牛乳<br>スキムミルク                     | 人参<br>にら             | ごぼう 大根<br>長ねぎ 玉ねぎ<br>にんにく<br>アセロラ               | 米 里芋<br>水あめ<br>砂糖 練乳<br>澱粉       | 油 ごま<br>ごま油                     | 852           | 39.7       | 3.3           |       |
| 18                                                        | 金  | ごはん               | ○  | ポークカレー<br>ひじきのサラダ<br>*ヨーグルト (アーモンドフィッシュ)                           | 豚肉                              | 牛乳 ひじき<br>粉チーズ<br>ヨーグルト<br>片口いわし | 人参<br>ブロッコリー         | にんにく 生姜<br>玉ねぎ コーン<br>枝豆 カリフラワー                 | 米 砂糖<br>じゃが芋                     | 油 ごま<br>カレーウ<br>ドレッシング<br>アーモンド | 898           | 33.6       | 3.0           |       |
| 21                                                        | 月  | ごはん               | ○  | 野菜コロッケ<br>みそ汁<br>豚肉のしょうが炒め                                         | 豆腐 みそ<br>豚肉                     | 牛乳<br>わかめ                        | 人参<br>小松菜<br>グリーンピース | コーン 玉ねぎ<br>キャベツ 生姜<br>にんにく                      | 米 じゃが芋<br>砂糖 パン粉<br>小麦粉          | 油                               | 863           | 35.4       | 3.3           |       |
| 22                                                        | 火  | ごはん               | ○  | いかチリソースフライ<br>春雨丼の具<br>あんにんフルーツ                                    | いか<br>豚肉                        | 牛乳                               | 人参<br>にら             | にんにく 生姜 筍<br>長ねぎ 玉ねぎ<br>椎茸 みかん 黄桃<br>白菜 バインアップル | 米 パン粉<br>砂糖 澱粉<br>小麦粉 春雨<br>杏仁豆腐 | 油 ごま<br>ごま油                     | 892           | 31.5       | 2.6           |       |
| 地産地消献立『千葉を味わおう』 ●香取バーガー パンに水郷どりのソテーマッシュルームソースをはさんで食べましょう。 |    |                   |    |                                                                    |                                 |                                  |                      |                                                 |                                  |                                 |               |            |               |       |
| 23                                                        | 水  | *丸パン              | ○  | 水郷どりのソテーマッシュルームソースがけ<br>さつま芋とベーコンのスープ *ソファール<br>カラフルサラダ(青じそドレッシング) | 鶏肉<br>ベーコン                      | 牛乳<br>スキムミルク                     | 人参<br>パセリ<br>ブロッコリー  | にんにく 玉ねぎ<br>ブラウンマッシュルーム<br>キャベツ コーン<br>カリフラワー   | パン 澱粉<br>小麦粉<br>砂糖<br>さつま芋       | 油 バター<br>生クリーム                  | 848           | 35.6       | 3.3           |       |
| 24                                                        | 木  | ごはん               | ○  | さばのみそ煮<br>香取の具沢山汁<br>ひじきの煮物 (スナックアーモンド)                            | さば みそ<br>鶏肉 大豆<br>油揚げ           | 牛乳<br>ひじき                        | 人参<br>いんげん           | キャベツ 大根<br>マッシュルーム                              | 米 砂糖<br>澱粉                       | 油<br>アーモンド                      | 860           | 41.9       | 3.0           |       |
| 25                                                        | 金  | スパゲッティ<br>ミートソース  | ○  | 千葉県産菜の花のグラタン<br>こんにやくサラダ (ごまドレッシング)<br>*蒸しケーキ                      | 豚肉 卵                            | 牛乳<br>粉チーズ<br>チーズ<br>スキムミルク      | 人参 トマト<br>パセリ<br>菜の花 | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>コーン カリフラワー       | スパゲッティ<br>マカロニ<br>小麦粉 砂糖         | 油 バター<br>ハヤシルウ<br>ごま            | 837           | 33.7       | 3.2           |       |
| 28                                                        | 月  | ごはん               | ○  | チーズはんぺんフライ<br>呉汁<br>牛肉のしぐれ煮                                        | はんぺん<br>卵 豆腐<br>大豆 豆乳<br>みそ 牛肉  | 牛乳<br>チーズ                        | 人参<br>ほうれん草          | 大根 長ねぎ<br>ごぼう 生姜                                | 米 パン粉<br>砂糖 澱粉<br>里芋<br>小麦粉      | 油<br>ごま油                        | 801           | 32.2       | 2.9           |       |
| 30                                                        | 水  | *ミルクロール           | ○  | パンプキンアンサンブルエッグ<br>じゃが芋のスープ (鉄分ウエハース)<br>アスパラとコーンのソテー               | 卵 鶏肉<br>ベーコン                    | 牛乳                               | かぼちゃ<br>人参<br>アスパラガス | 玉ねぎ コーン<br>キャベツ                                 | パン 砂糖<br>澱粉<br>じゃが芋<br>ウエハース     | 油                               | 792           | 33.8       | 2.9           |       |
| ★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         | 838        | 34.6          | 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～<br>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。                                    |    |                   |    |                                                                    |                                 |                                  |                      |                                                 |                                  |                                 |               |            |               |       |
| ★4月分の給食費の引き落としは5月30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。        |    |                   |    |                                                                    |                                 |                                  |                      |                                                 |                                  |                                 |               |            |               |       |

## ご入学・ご進級 おめでとうございます！

香取市学校給食センターでは、小学校15校 中学校7校 約4500食の給食を作っています。今年も、地元食材(香取市産、千葉県産)を積極的に使用した、安心・安全な給食をお届けします。職員一同心をこめて一生懸命つくりましますので、よろしくお願いします。



## 4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    | 香取市     |
| キャベツ    | 千葉県     |
| きゅうり    | 千葉県     |
| ごぼう     | 茨城県     |
| 大根      | 千葉県     |
| にら      | 香取市     |
| 玉ねぎ     | 北海道     |
| にんじん    | 千葉県     |
| 長ねぎ     | 香取市 千葉県 |
| わけぎ     | 千葉県 茨城県 |
| 白菜      | 茨城県     |
| 緑豆もやし   | 栃木県     |
| 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 北海道 |
| 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。