

令和7年7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	火	ごはん	○	鉄鍋棒餃子 豆腐の中華スープ 豚キムチ	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら ほうれん草	キャベツ 生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ もやし 長ねぎ りんご	米 澱粉 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま油	788	32.7	3.0	
世界を味わおう献立『アメリカ』				●アメリカ大陸は、ヨーロッパの植民地となっていた時代がありました。そのため、ヨーロッパの食文化とアメリカ先住民(インディアン)の食文化の両方から影響を受けています。 ホットドッグは、ドイツからアメリカ大陸に渡ったフランクフルトをベースに作られたのがはじまりです。(背割りコッペパンにフランクフルトをはさみ、ケチャップをかけてホットドッグを作りましょう。) コーンチャウダーは、アメリカのバーモント州でよく食べられているコーンがたくさん入ったクリームスープです。いんげんは、インディアンにとってとても貴重な食材でした。										
2	水	* 背割り コッペパン	○	フランクフルト (ケチャップ) コーンチャウダー いんげんとひよこ豆のソテー	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ いんげん 赤ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	859	37.2	3.6	
3	木	ごはん	○	ししゃも磯辺フライ② 白玉汁 (ハニーピーナッツ) ピーマンこんにやくじゃこ炒め	ししゃも なると 鶏肉 ちくわ	牛乳 青のり しらす	人参 ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ	米 はちみつ 白玉餅 砂糖 パン粉 澱粉 小麦粉	油 ごま油 落花生	874	35.9	3.2	
4	金	ごはん	○	さわら西京焼き * 白ごまプリン じゃが芋のそぼろ煮 千葉県産とうもろこし ※とうもろこし用に、手袋(クラスに1枚)がります。とうもろこしの芯は入ってきた入れ物に入れてください。	鶏肉 厚揚げ さわら みそ	牛乳	人参 いんげん	筍 とうもろこし	米 砂糖 じゃが芋 三温糖 澱粉	油 ごま	824	35.8	2.0	
7	月	ごはん	○	ベイクドエッグ トマトスープ * セタゼリー ドライカレーレバー入り	卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 豚レバー	牛乳	ピーマン ほうれん草 人参 トマト パセリ	玉ねぎ レーズン しめじ にんにく 生姜 レモン ぶどう みかん	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	842	34.4	2.5	
8	火	ごはん	○	かに風味しゅうまい② じゃが芋のスープ 厚揚げのピリッと炒め	鶏肉 厚揚げ かに 卵	牛乳	人参	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 澱粉	ごま油	803	33.7	2.7	
9	水	* テーブル ロール	○	ハンバーグトマトソース 野菜のミルクスープ お豆のソテー	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン にんにく	パン パン粉 砂糖 澱粉	油 バター オリーブオイル	868	38.1	3.8	
10	木	ごはん	○	スペイン風オムレツ ポークカレー * アップルシャーベット	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	油 カレールウ	878	30.9	2.8	
11	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 香取の具沢山汁 ひじきの炒り豆腐	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ	キャベツ 大根 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋 澱粉 パン粉 小麦粉	油	832	32.5	2.6	
14	月	ごはん	○	かに玉風味あんかけ マーボ豆腐 * 桃の杏仁豆腐	豆乳 豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ かに 卵	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 椎茸 筍 もも 長ねぎ グリーンピース	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	806	28.5	3.3	
15	火	ごはん	○	野菜のふくら寄せ 肉じゃが * レモンカスタードタルト もやしのおかか炒め	豚肉 かつお節 卵 たら	牛乳	人参 いんげん 小松菜	生姜 玉ねぎ もやし コーン レモン	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 澱粉	油	825	29.2	2.7	
16	水	* 黒糖パン	○	ささみチーズフライ クリームポタージュ ジャーマンポテト	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	パン 黒糖 米粉 パン粉 じゃが芋 澱粉 マカロニ 小麦粉	油	890	39.1	2.9	
17	木	ごはん	○	さば照り焼き 沢煮椀 五目煮	豚肉 鶏肉 さば さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ ごぼう 大根 枝豆 えのき茸 筍	米 じゃが芋 砂糖	油	831	38.8	2.7	
18	金	ごはん	○	ツナ入り厚焼き玉子 あじつみれと豆腐のみそ汁 豚肉の生姜炒め	卵 みそ かつお あじ 豆腐 たら 豚肉	牛乳	人参 こねぎ	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 にんにく	米 砂糖 澱粉 パン粉	油	841	42.9	3.2	
★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	840	34.9	2.9
★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。														

夏野菜を食べよう!



夏野菜は「夏」に旬をむかえる野菜のことをいいます。千葉県の代表的な夏野菜は「トマト・きゅうり・なす・ピーマン・じゃがいも・とうもろこし・枝豆・かぼちゃ・ズッキーニ・すいか」などです。

水分を多く含む夏野菜は、体を冷やす働きがあり、熱中症予防にも効果的です!また、旬の野菜は他の季節に比べると栄養価が高く、安く購入することができます。

積極的に夏野菜を食べて、元気に暑い夏を乗り切りましょう!

かんたんクッキング!

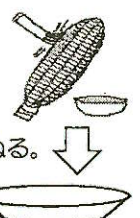
【焼きとうもろこし】

【材料】

- ・とうもろこし 1本 (A)めんつゆ 大さじ1
- ・油 適量 (A)しょうゆ 大さじ2

<作り方>

- ①とうもろこしは、中の薄い皮を残して表のかたい皮をむく。
- ②①に、皮の上からでよいのでさっと水をかけ、ラップをして電子レンジにかける。(600Wで4分ほど)
- ③②に熱が通ったら、残った皮やヒゲを取りのぞく。
- ④③に(A)の調味料を合わせたものを、ハケやスプーンを使ってぬる。
- ⑤フライパンにうすく油をしき、④を転がしながら焼く。
- ⑥こげめがついたらできあがり!



7月分給食用食材の産地(予定)

品名	産地(予定)
米	千葉県
牛乳	千葉県
じゃが芋	香取市 千葉県
キャベツ	千葉県 茨城県 愛知県 鹿児島県
大根	千葉県 茨城県 愛知県 鹿児島県
にら	香取市
にんじん	香取市
ピーマン	茨城県
赤ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
こねぎ	香取市
長ねぎ	香取市 千葉県
とうもろこし	千葉県
玉ねぎ	佐賀県
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。

