

令和7年9月



献立予定表(中学校)



香取市学校給食センター

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	月	ごはん	○	さば照り焼き 豚汁 ゆで野菜(和風ごまドレッシング)	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 こねぎ	大根 キャベツ きゅうり	米 里芋 砂糖	ごま ドレッシング	785	31.1	2.1
2	火	ごはん	○	チーズかまぼこの磯香天ぷら すまし汁 五目煮	たら 鶏肉 なると巻き 豆腐 うずらの卵	牛乳 わかめ チーズ 青のり	人参 ほうれん草	筍 枝豆	米 砂糖 じゃが芋 澱粉 小麦粉	油	801	33.3	2.9
3	水	*ミルクロール (パテチョコ)	○	かぼちゃひき肉フライ カレーポタージュ 花野菜サラダ(フレンチドレッシング)	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー	パン 澱粉 マカロニ パン粉 砂糖 小麦粉	油 チョコレート	864	31.4	3.3
4	木	ごはん	○	松風焼き みそ汁 *チーズドッグ 牛肉と根菜の黒酢炒め	鶏肉 牛肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ チーズ	人参 いんげん	長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 れんこん	米 パン粉 砂糖 澱粉 さつま芋 ワッフル	油 ごま	869	36.4	3.5
5	金	ごはん (のり佃煮)	○	あじフライ 八宝菜 *牛乳プリン	あじ 豚肉 うずらの卵 いか	牛乳 のり 牛乳プリン	人参 グリーンピース	キャベツ 筍 生姜 きくらげ	米 小麦粉 砂糖 澱粉 パン粉 水あめ	油 ごま油	836	36.0	3.2
8	月	ごはん	○	チーズはんぺんフライ あじつみれと豆腐のみそ汁 花野菜サラダ(和風ドレッシング)	はんぺん あじ 卵 たら みそ 大豆 豆腐	牛乳 チーズ	人参 こねぎ ブロッコリー	大根 生姜 長ねぎ カリフラワー	米 小麦粉 砂糖 澱粉 パン粉	油	770	32.3	3.0
9	火	ごはん (お魚ふりかけ)	○	ハンバーグケチャップソース 具沢山汁 *ミルメークムースコーヒ こふき芋	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 青のり のり	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ マッシュルーム	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 練乳	油 ごま	823	37.1	3.1
10	水	*テーブル ロール	○	えびカツ 野菜のミルクスープ カクテルゼリー	えび 大豆 糸より鰯 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー	油	809	30.4	2.8
日本の食巡り献立『大阪府』 たこやき「粉もの」料理とよばれ、大阪を代表するソウルフード。肉吸い「だし汁に牛肉とねぎなどが入った料理で、肉うどんからうどんを抜いたものを注文されたことから始まった料理。野菜とお揚げのたいたん、たいたんとは、関西地方の言葉で「炊いたもの」という意味。食材にひたひたの出汁や煮汁を加えて加熱し、うまみを含ませます。ぶどう：大阪府は種なしぶどうの「デラウェア」の栽培面積が全国3位です。													
11	木	ごはん (昆布佃煮)	○	たこ焼き② 肉吸い *ぶどうゼリー 野菜とお揚げのたいたん	牛肉 たこ 豆腐 卵 かつお節 油揚げ	牛乳 青のり 昆布	こねぎ 人参 小松菜	キャベツ 長ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉 ゼリー 水あめ	油	842	33.2	3.0
12	金	ごはん	○	ポークカレー ゆで野菜(シーザーサラダドレッシング) *ヨーグルトゼリー (青のり小魚)	豚肉	牛乳 青のり 粉チーズ スキムミルク 片口いわし	人参 ブロッコリー	カリフラワー きゅうり 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 カレーウ ドレッシング	891	31.5	3.0
16	火	ごはん	○	もうかカレー立田 みそワタンスープ(スナックアーモンド) 枝豆とこんにやくのサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	もうかざめ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン 生姜 枝豆	米 砂糖 澱粉 ワタンス アーモンド	油 ドレッシング	789	37.6	2.6
17	水	*黒糖パン	○	たらとじゃが芋のグラタン トマトスープ (鉄分ウエハース) ほうれん草とコーンのソテー	すけとうたら 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム にんにく もやし コーン	パン 黒糖 小麦粉 じゃが芋 ウエハース	油	800	33.4	2.8
18	木	ごはん	○	厚焼玉子 野菜の沢煮椀 厚揚げピリッと炒め	卵 豚肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 玉ねぎ にんにく えのき茸 長ねぎ 生姜	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	780	33.3	2.9
19	金	ごはん	○	さけの塩焼き けんちん汁 スタミナにら玉炒め	さけ 豆腐 豚肉 卵	牛乳	人参 にら	大根 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 里芋 澱粉	油	803	39.6	2.9
22	月	ごはん	○	みそカツ たぬき汁 *おはぎ わかめサラダ(柚子かつおドレッシング)	豚肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ 小豆	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	キャベツ えのき茸 にんにく 長ねぎ 生姜	米 三温糖 里芋 小麦粉 澱粉 パン粉 砂糖 もち粉	油 ごま ごま油	886	30.5	3.5
24	水	*さつま芋 パン	○	厚巻卵ウインナー コンソメジュリアン *サワーゼリー お豆のソテー	卵 鶏肉 ソーセージ ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参	もやし 枝豆 玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 さつま芋 澱粉 ゼリー	油 バター	845	31.5	3.6
25	木	ごはん	○	チキンカツ ハッシュドポーク ポテトサラダ(マヨネーズハーフ)	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 グリーンピース トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ハヤシルウ マヨネーズ	886	32.3	2.7
26	金	ごはん	○	さばカレー焼き わかめスープ ピピンパの具	さば 豚肉 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ コーン 生姜 にんにく しめじ	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	847	36.7	3.0
29	月	ごはん	○	野菜コロッケ 豚丼の具 ゆで野菜(青じそドレッシング)	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー グリーンピース	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉 砂糖	油	837	33.2	3.0
30	火	ごはん	○	さんま塩焼き さつま芋のみそ汁 *アセロラミルクゼリー 切干大根のパワーアップ煮	さんま 油揚げ 牛肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	切干大根	米 砂糖 さつま芋 ゼリー	くらみ	889	32.2	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。

★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。

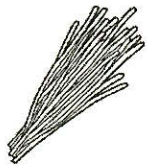
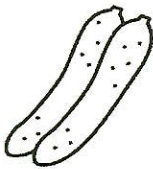
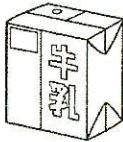
★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★9月分の給食費の引き落としは9月30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。

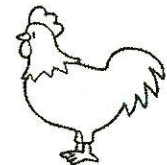
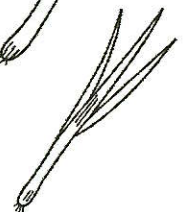
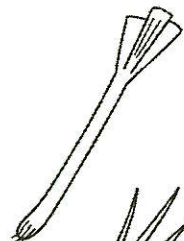
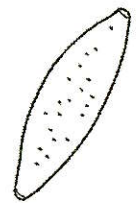
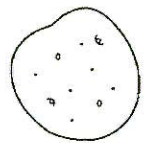
香取市学校給食センターは9月より第二調理場を閉鎖し、第一調理場へ統合します。1か所の調理場で香取市内の小学校、中学校の給食を調理します。

今月の平均	832	33.6	3.0
基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満

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	香取市 千葉県
さつまい	香取市
キャベツ	茨城県 群馬県 長野県 北海道
きゅうり	千葉県
大根	千葉県 青森県 北海道
にら	千葉県 茨城県
玉ねぎ	北海道
にんじん	千葉県 北海道
白菜	茨城県
長ねぎ	千葉県 茨城県 秋田県
こねぎ	香取市
緑豆もやし	栃木県
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
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。