

令和7年10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		
				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
		主食	牛乳 副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	○ たらりのごまフライ けんちん汁 *あまなつゼリー 肉野菜炒め	たら 豆腐 豚肉	牛乳 あおさのり	人参 ピーマン	大根 あまなつ にんにく もやし 木耳 キャベツ	米 砂糖 パン粉 里芋 小麦粉 春雨	油 ごま	799	33.5	2.6
2	木	ごはん	○ チキンミンチカツ 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 生姜 長ねぎ	米 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	837	35.8	3.1
3	金	ごはん	○ さば照り焼き 春雨井の具 チョレギサラダ(中華ごまドレッシング)	さば 豚肉	牛乳 わかめ	にら 人参	筍 椎茸 白菜 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	米 春雨	ごま油 ごま	835	35.8	3.3
6	月	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) *お月見デザート	豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ りんご にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 枝豆	米 じゃが芋 お月見デザート	カレーウ 油	817	28.7	2.7
7	火	ごはん	○ ほたて風味カツ② 豚汁 もやしの炒め物	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ 赤ピーマン 大根の葉	玉ねぎ キャベツ 大根 もやし	米 里芋 パン粉 小麦粉	油	839	35.5	2.9
8	水	*コッペパン (マーシャルビーンズ)	○ ハンバーグ(マイティソース) コンソメジュリアン *焼きプリンタルト ブロッコリー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ もやし キャベツ	パン パン粉 小麦粉	マーシャルビーンズ	859	34.2	3.5
9	木	ごはん (梅ふりかけ)	○ マヒマヒフライ たつぷり昆布ののっぺい汁 枝豆サラダ(和風ドレッシング)	マヒマヒ 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 昆布	人参	大根 長ねぎ 枝豆 梅 キャベツ	米 パン粉 里芋 澱粉	油 ドレッシング ごま	831	37.1	2.5
14	火	ごはん	○ ハムカツ② 具沢山汁 *メーブルワッフル こんにゃくサラダ(焙煎ごまドレッシング)	ハム 卵 鶏肉	牛乳	人参 赤ピーマン	キャベツ 大根 マッシュルーム きゅうり	米 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング ごま	900	35.6	3.3
15	水	*コッペパン (はちみつ)	○ あじフライ ABCたまごスープ *みかんムース ほうれん草ときのこのソテー	あじ 卵 ベーコン 豆乳	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし たまご茸 みかん	パン パン粉 小麦粉 澱粉 マカロニ はちみつ	油	823	32.4	3.4
16	木	ごはん	○ シルバー味勝漬焼き みそ汁 *ちばの粒納豆 人参しりしり (鉄ウエハース)	シルバー みそ 卵 豚肉 納豆	牛乳 わかめ	小松菜 人参 にら	大根 キャベツ	米 じゃが芋 ウエハース	油	791	41.2	3.0
17	金	ごはん	○ 春巻 中華風つみれスープ チンジャオロース	鶏肉 いわし さば 牛肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 キャベツ 筍 もやし 白菜 大根 にんにく	米 砂糖 小麦粉 春雨 澱粉	油 ごま油	829	28.3	3.1
20	月	ごはん	○ チキンカレー 海藻サラダ(シーザーサラダドレッシング) *ココアバナナドッグ	鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ スキムミルク 海藻	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ バナナ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉	油 カレーウ ドレッシング ココア	895	30.3	3.3
21	火	ごはん	○ ほっけ旨み干し じゃが芋のそぼろ煮 花野菜サラダ(香味玉ねぎドレッシング)	ほっけ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー	筍 枝豆 カリフラワー	米 澱粉 じゃが芋 三温糖	油 ドレッシング	770	36.4	3.2
22	水	*コッペパン (パテチョコ)	○ 肉団子トマトソース② クリームシチュー ゆで野菜(サウザンドドレッシング)	鶏肉	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 キャベツ	パン じゃが芋	油 チョコレート	788	34.5	3.3
23	木	ごはん	○ ぎょうざ② ワンタンスープ 厚揚げのピリッと炒め	豚肉 なると 厚揚げ	牛乳	にら 人参	キャベツ 白菜 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 ワンタン 澱粉	ごま油	890	38.7	3.4
24	金	ごはん	○ 炒り卵 呉汁 *ヨーグルト 鶏そぼろ	卵 豆腐 大豆 豆乳 みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	大根 長ねぎ 枝豆 椎茸 生姜	米 砂糖 里芋 砂糖	油 ごま	872	38.0	3.1
27	月	ごはん (韓国のり)	○ 厚揚げの中華煮 ひじきのサラダ(青じそドレッシング) *蒸しケーキ	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 干しえび ひじきのり	人参 小松菜 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 枝豆 カリフラワー	米 小麦粉 砂糖 澱粉	油 ごま油	952	30.6	2.6
28	火	ごはん (魚ふりかけ)	○ 八宝菜 わかめサラダ(ゆずかつおドレッシング) *チーズタルト	豚肉 うずら卵 いか かつお節	牛乳 海藻 わかめ チーズ	人参 ブロッコリー	生姜 筍 木耳 白菜 キャベツ 枝豆 きゅうり	米 澱粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	872	36.4	3.5
29	水	*食パン (パテキャラメル)	○ フィレオチキン トマトスープ *りんご お豆のソテー	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ りんご マッシュルーム コーン 枝豆	パン 小麦粉 キャラメル	油 バター	834	39.1	3.2
30	木	ごはん	○ ミートコロッケ 野菜スープ *シュークリーム ドライカレーレパール	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 豚レバー	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく 生姜 レーズン	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉	油	951	33.8	2.8
31	金	ごはん	○ から揚げ② (一口ゼリー🍡) 豆腐の中華スープ 豚キムチ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 りんご	米 春雨 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	868	43.3	3.3

★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。

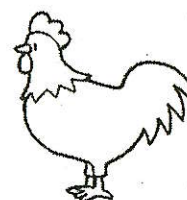
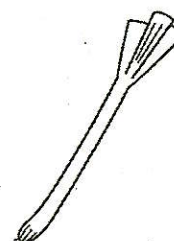
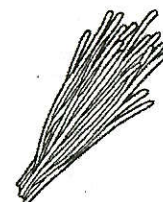
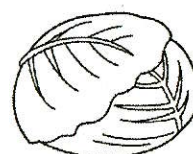
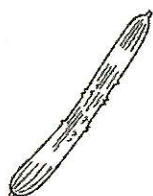
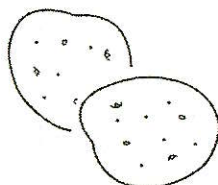
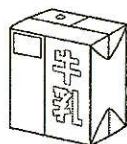
★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★10月分の給食費の引き落としは10月31日(金)です。口座を確認し残高不足のないようにお願いいたします。

今月の平均	850	35.2	3.1
基準値	830	27~ 41.5	2.5 未満

10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
キャベツ	茨城県 長野県 愛知県
きゅうり	千葉県
大根	青森県
にら	茨城県 千葉県
玉ねぎ	北海道
にんじん	北海道
白菜	群馬県 長野県 茨城県
ピーマン	茨城県
赤ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
こまつな	香取市
こねぎ	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	千葉県 青森県 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。