

令和7年11月



献立予定表(中学校)



香取市学校給食センター

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名		主な材料とその働き						栄 養 価		
				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			
4	火	ごはん	○	さわら立田揚げ 豚汁 切干大根のパワーアップ煮		さわら 豚肉 豆腐 みそ 牛肉	牛乳	人参	大根 ごぼう 長ねぎ 切干大根	米 澱粉 里芋 砂糖	油 くるみ	820	34.9	2.9
5	水	*黒糖食パン	○	キッシュ風 こかぶのシチュー 枝豆サラダ		卵 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 かぶの葉	かぶ 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	パン 黒糖 じゃが芋	油 ドレッシング	883	30.6	3.4
世界を味わおう献立「タイ」 ●ガパオライス:タイで人気の家庭料理です。肉や野菜をパジルと一緒に炒め、ナンプラーで味付けをした「ガパオライスの具」と、丸オムレツをごはんのにせて食べます。 ●丸オムレツ:卵の加工品で、加熱しても卵黄風のソースはかたまりません。破けやすいので、やさしく配膳してください。														
6	木	ごはん	○	丸オムレツ エスニックスープ ガパオライスの具	*豆乳の力	卵 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳 スキムミルク	水菜 ピーマン 赤ピーマン パジル	白菜 玉ねぎ ブルーベリー	米 澱粉 水あめ 春雨 砂糖	油	794	37.6	3.7
7	金	ごはん	○	揚げぎょうざ② マーボ豆腐 チロレギサラダ		豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら 人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ 椎茸 きゅうり 筍	米 砂糖 小麦粉 澱粉	ごま油 ごま ドレッシング	877	30.1	3.8
地産地消献立「千葉を味わおう」① ●11月は「千葉の食育月間」です。千葉県は温暖な気候のため、農業、漁業、畜産業が盛んな行われているため食材に恵まれた県です。今月は地産地消献立を2回計画しました。 今日は、主食からデザートまで千葉県でとれるおいしい食材を詰め込みましたので、感謝していただきましょう！														
10	月	ごはん	○	水郷鶏のチーズ焼き 千葉の恵み満点汁 れんこんサラダ	*お米のムース	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 れんこん ハム	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ コーン マッシュルーム れんこん きゅうり ラフランス	米 塩こじ じゃが芋 水あめ 砂糖 米粉	ドレッシング ごま	809	38.5	2.8
11	火	ごはん	○	あじフライ 香取の具沢山汁 マヨおひたし (スナックアーモンド)		あじ 鶏肉 ハム 卵 かつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ もやし 大根 マッシュルーム	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング アーモンド	817	37.4	2.5
12	水	*ココアパン	○	アンサンブルエッグ マカロニクリーム煮 ほうれん草ソテー		卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ	パン じゃが芋 マカロニ	油 ココア	805	31.7	3.2
13	木	ごはん	○	シルバーレモン風味焼き のっぺい汁 ひじきの炒り豆腐 (鶏そぼろ)	*千葉人参ゼリー	シルバー 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 パセリ	大根 長ねぎ 枝豆 レモン みかん	米 ゼリー じゃが芋 澱粉 水あめ パン粉 砂糖	油 マヨネーズ	780	35.3	3.5
14	金	ごはん	○	チーズかまぼこ さつま汁 人参しりしり (ピーナッツハニー)		たら 卵 糸ゆりだい 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 にら 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 水あめ さつま芋	油 ごま 落花生	826	35.6	3.5
17	月	ごはん	● ココア	ししゃも鉄ごまフライ② 呉汁 ひじきのサラダ		ししゃも 豆腐 大豆 豆乳 みそ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 ブロッコリー	大根 長ねぎ 枝豆 コーン カリフラワー	米 小麦粉 パン粉 里芋 砂糖	ごま 油 ココア	817	29.6	2.7
18	火	ごはん	○	にらまんじゅう② 卵とコーンの中華スープ 厚揚げピリッと炒め		ベーコン 卵 豆腐 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参 にら	キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	881	36.7	3.2
19	水	*さつま芋パン	○	えびフライ クリームポタージュ ポテトとツナのサラダ (マヨネーズハーフ)		えび 鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	パン マカロニ パン粉 小麦粉 じゃが芋 澱粉 さつま芋	油 マヨネーズ	846	36.0	2.8
20	木	ごはん	○	とろとろキーマカレー カラフルサラダ (フレンチドレッシング) *ソファール		豚肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 いんげん ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン カリフラワー きゅうり	米 砂糖	油 カレールウ	871	32.3	2.8
21	金	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 鶏そぼろ		卵 あじ たら みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 枝豆 椎茸	米 砂糖 澱粉 パン粉	油 ごま	837	39.9	3.3
25	火	ごはん	○	野菜コロッケ 沢煮椀 花野菜のピーナッツ和え	*納豆	豚肉 納豆	牛乳 くわかめ	人参 グリーンピース ブロッコリー	コーン 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう えのき カリフラワー	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋	油 落花生	806	30.3	3.0
地産地消献立「千葉を味わおう」② ●香取市が誇る生産量日本一のマッシュルームが入った「グラタン」、千葉県産食材の旨みを引き出し、体の中から温めてくれる「千葉ポトフ」、かぶやかぼちゃが入った「根菜のラタトゥイユ」です。 千葉県の豊かな恵みに感謝しておいしくいただきましょう！！														
26	水	*米粉パン	○	香取のマッシュルーム入りグラタン 千葉ポトフ 根菜のラタトゥイユ		ベーコン ウィンナー 鶏肉	牛乳 テーズ スキムミルク	人参 パセリ かぼちゃ かぶの葉 トマト パジル	玉ねぎ れんこん マッシュルーム キャベツ かぶ にんにく 大根	パン パン粉 マカロニ 米粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	バター オリーブ油	816	32.8	3.2
27	木	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ かきたま汁 五目煮		豚肉 豆腐 卵 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	かぼちゃ 人参 ほうれん草	玉ねぎ 筍 枝豆	米 パン粉 小麦粉 澱粉 じゃが芋 砂糖	油	807	30.9	3.1
世界を味わおう献立「中国」 ●ユーリンチーを漢字で書くと「油淋鶏」、油を料理油、淋→注ぐ、かける、鶏→鶏肉と言うことからきていて、鶏肉に油をかけた料理です。今回は刻んだ長ねぎがたっぷり入った甘酢だれをかけたました。 ●ワンタンスープを漢字で書くと「雲呑スープ」、ワンタンが雲のように浮いて見えることから「雲を呑む」と書いて雲呑スープと名付けられたそうです。ワンタンは古くから中国でよく食べられている食材です。 ●パンサンズーを漢字で書くと「伴三絲」、伴→和える、三→数字の3、絲→糸のように細く切るといふ意味で、千切りにした3種類の具材の和え物です。 今回は給食にアレンジして、春雨、ハム、きゅうり、もやしが入った中華風の酢の物です。														
28	金	ごはん	○	ユーリンチー② みそワンタンスープ パンサンズー	*桃の杏仁豆腐	鶏肉 豚肉 みそ ハム 豆乳	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 桃 コーン もやし きゅうり りんご	米 澱粉 砂糖 春雨 ワンタン 水あめ	油 ごま油	850	33.6	3.6

★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。

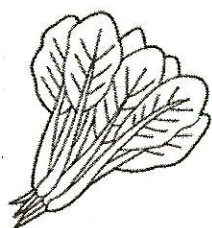
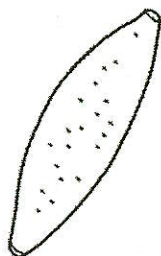
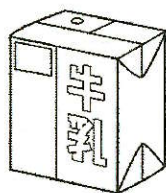
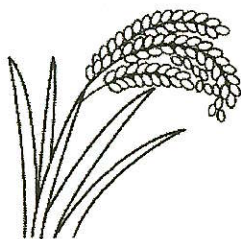
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

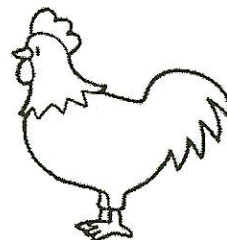
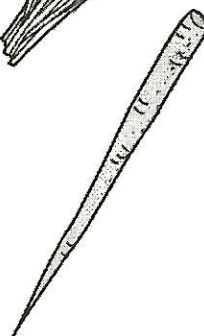
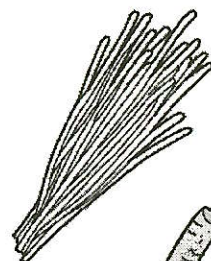
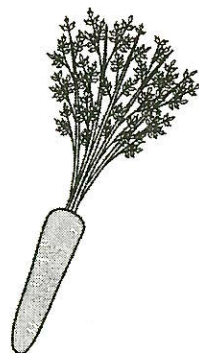
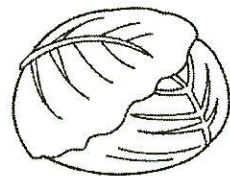
★11月分の給食費の引き落としは12月1日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

今月の平均	830	34.1	3.1
基準値	830	27.0～ 41.5	2.5未満

11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
さつま芋	香取市
キャベツ	千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	香取市
大根	千葉県
チンゲンサイ	茨城県
にら	香取市
玉ねぎ	北海道
にんじん	香取市
白菜	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
水菜	千葉県
パセリ	千葉県
かぶ	千葉県
こまつな	香取市
長ねぎ	千葉県
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
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。