

令和7年10月



こんだてひょう(小学校)



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	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
1	水	ごはん	○	さばてりやき はるさめどんのぐ チョレギサラダ(ちゅうかごまドレッシング)	こめ ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ	たけのこ しいたけ はくさい キャベツ にはら ながねぎ しょうが きゅうり にんじん	661	28.9	2.8	
2	木	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) *あまなつゼリー	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ あまなつ	687	24.6	2.4	
3	金	ごはん	○	たらのりごまフライ けんちんじる にくやさしいため	こめ あぶら パンこ こむぎこ ごま さとう さといも はるさめ	ぎゅうにゅう たら あおさのり とうふ ぶたにく	にんじん だいこん にんにく もやし きくらげ キャベツ ピーマン	629	28.5	2.2	
6	月	ごはん	○	チキンミンチカツ *おつきみデザート あじつみれととうふのみそしる しらたきのピリからいため	こめ さとう パンこ あぶら ごまあぶら ごま おつきみデザート	ぎゅうにゅう あじ たら とりにく ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな しょうが だいこんのは	690	29.4	2.6	
7	火	ごはん	○	ほっけうまみぼし じゃがいものそばろに はなやさしいサラダ(こうみたまねぎドレッシング)	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あつあげ	にんじん たけのこ えだまめ ブロッコリー カリフラワー	626	29.4	2.7	
8	水	*コッペパン (マーシャルビーンス)	○	あじフライ ABCたまごスープ ほうれんそうときのこのソテー	パン パンこ こむぎこ あぶら マカロニ でんぶん マーシャルビーンス	ぎゅうにゅう あじ わかめ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん もやし たもぎたけ ほうれんそう	607	24.9	2.6	
9	木	ごはん	○	ぎょうざ ワンタンスープ あつあげのピリッとしため	こめ こむぎこ ワンタン さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あつあげ	キャベツ にはら にんじん はくさい しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ	697	31.6	2.6	
14	火	ごはん	○	シルバーみしょうづけやき みそしる (てつウエハース) にんじんしりしり	こめ ウエハース じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう シルバー みそ わかめ ぶたにく たまご	だいこん こまつな キャベツ にんじん にはら	622	31.2	2.3	
15	水	*コッペパン (はちみつ)	○	ハンバーグ(マイティソース) コンソメジュリアン *やきプリンタルト ブロッコリー	パン こむぎこ パンこ はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ブロッコリー	602	26.0	2.7	
16	木	ごはん (うめふりかけ)	○	ハムカツ ぐだくさんじる こんにやくサラダ(わふうドレッシング)	こめ パンこ あぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく かつおぶし	キャベツ にんじん だいこん きゅうり マッシュルーム あかピーマン うめ	618	27.0	2.7	
17	金	ごはん	○	チキンカレー かいそうサラダ(シーザーサラダドレッシング) *ココアバナナドッグ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ カレールウ ココア ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく かいそう こなチーズ たまご スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう パナナ キャベツ きゅうり	764	26.4	2.9	
20	月	ごはん	○	はるまき ちゅうかふうつみれスープ チンジャオロース	こめ あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく いわし さば	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ はくさい だいこん しょうが にんにく ピーマン	712	24.5	2.7	
21	火	ごはん	○	ほたてふうみカツ とんじる もやしのいためもの	こめ あぶら パンこ こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん こねぎ あかピーマン もやし だいこんのは	625	28.1	2.1	
22	水	*コッペパン (パテチョコ)	○	フィレオチキン トマトスープ おまめのソテー	パン あぶら こむぎこ パター チョコレート	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト パセリ コーン	615	31.2	2.4	
23	木	ごはん	○	マヒマヒフライ たつぷりこんぶののっぺいじる えだまめサラダ(ばいせんごまドレッシング)	こめ あぶら パンこ さといも でんぶん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう マヒマヒ こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ながねぎ えだまめ キャベツ	693	31.3	1.8	
24	金	ごはん (かんこくのり)	○	あつあげのちゅうかに ひじきのサラダ(あおじそドレッシング) *むしケーキ	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あつあげ たまご ほしえび のり	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな えだまめ カリフラワー ブロッコリー	749	25.8	2.3	
27	月	ごはん	○	いりたまご ごじる とりそばろ	こめ あぶら さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ たまご とうふ だいたず とうにゅう とりにく	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ えだまめ しいたけ しょうが	667	29.1	2.6	
28	火	ごはん	○	からあげ② とうふのちゅうかスープ ぶたキムチいため	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	しょうが にんにく にはら キャベツ もやし りんご にんじん たまねぎ はくさい こまつな	703	37.0	2.7	
29	水	*しよくパン (パテキャラメル)	○	にくだんごトマトソース② クリームシチュー ゆでやさしい(サウザンドレッシング)	パン あぶら じゃがいも キャラメル	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし ほうれんそう	609	28.2	2.6	
30	木	ごはん	○	ハンバーグおろしソース かきたまじる ポテトとツナのサラダ	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご ツナ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな きゅうり	671	27.4	3.1	
31	金	ごはん (さかなふりかけ)	○	はつぼうさい わかめサラダ(ゆずかつおドレッシング) (ひとくちゼリー)	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう うずらたまご わかめ いか かつおぶし	しょうが にんじん たけのこ きくらげ はくさい キャベツ えだまめ きゅうり ブロッコリー	623	29.3	3.0	
★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	660	28.5	2.5
★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。								児童8～9歳の 基準値	650	21.1～ 32.5	2未満
★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。											