

令和7年12月



こんだてひょう(小学校)



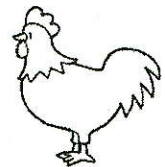
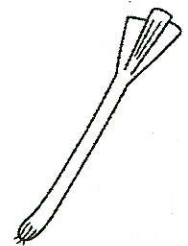
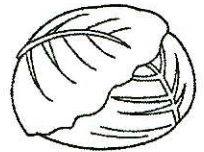
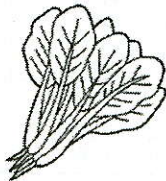
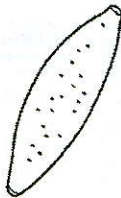
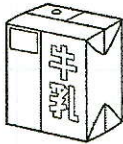
香取市学校給食センター

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	月	ごはん	○ さわらさいきょうやき とりとやさいのしらたまじる さつまいもサラダ	こめ あぶら さとう しらたまもち さつまいも	ぎゅうにゅう さわら みそ とりくに ツナ	たまねぎ ながねぎ あかピーマン にんじん だいこん こまつな マッシュルーム ほうれんそう はくさい	620	29.1	2.0	
2	火	ごはん	○ ささみチーズフライ とんじる *ココアムース ひじきのにも	こめ パンこ ココア こむぎこ あぶら でんぶん さといも さんおんとう こめこ チョコレート さとう	ぎゅうにゅう たまご とりくに チーズ みそ だいず ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ いんげん	715	30.1	2.2	
3	水	きなこ あげパン	○ ほたてとキャベツのクリームに ブロッコリー (フレンチドレッシング) *りんご ★あげパン用に、ビニールと手袋(クラスに1組)がつきます。	パン あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ほたて ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー ほうれんそう りんご	772	29.8	3.0	
4	木	ごはん	○ かいせんしゅうまい② マーボどうふ チョレギサラダ	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま パンこ	ぎゅうにゅう たら だいず いか とうふ ぶたにく みそ わかめ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん たら にんにく しいたけ たけのこ しょうが	681	26.9	3.3	
日本の食巡り献立『北海道』 ●海に囲まれ、広大な面積を誇る北海道は、様々な食材を生産しており「食の宝庫」といわれています。北海道は真ほっけの主な産地です。じゃがいもの生産も盛んで、いもだんごじるはじゃがいもで作った「だんご」を汁に入れた郷土料理です。こあえは真鱈の子を使った郷土料理で、北海道や北日本でよく食べられています。										
5	金	ごはん	○ ほっけのフライ *ほっかいどうさん いもだんごじる こむぎのクレープ つきこんにやくのこあえ	こめ パンこ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ほっけ とりくに たらこ スキムミルク	にんじん だいこん まいたけ ながねぎ ごぼう こねぎ いちご	676	24.9	2.1	
8	月	ごはん	○ しろみざかなのレモンソース ごじる ごぼうとぎゅうにくのにも	こめ さんおんとう あぶら でんぶん さとう さといも	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ とうにゅう だいず ぎゅうにく とうふ	にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう ながねぎ レモン	649	28.8	3.0	
9	火	ごはん	○ まつかぜやき みそしる マヨおひたし (ピーナッツハニー)	こめ さとう パンこ ごま はちみつ つつかせい あぶら	ぎゅうにゅう みそ とりくに とうふ わかめ たまご かつおぶし ハム	ながねぎ にんじん しいたけ たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ こまつな もやし	639	28.2	2.6	
世界を味わおう献立『スペイン王国』 ●スペイン王国は、ヨーロッパの西端に位置し、地域によって料理に特色があり、スペイン料理は一括できないといわれています。スペインふうオムレツは、スペイン西部の料理でトルティーヤと呼ばれ、じゃがいもが入った円形のオムレツのことをいいます。とりくにのチリンドロンはスペイン北部の料理で、チリンドロンは本来トランプ遊びを意味し、色とりどりの野菜がトランプを並べたようににぎやかに見えることからこの名前がつけました。くろアヒージョふういためは、スペイン南部が発祥のアヒージョ(オリーブオイルとにんにくで食材を煮込んだ料理)をベースに、千葉県が醤油を使った黒アヒージョを推進していることから、給食で提供できるゆめ物にしました。マーマレードは、スペインで栽培が盛んなオレンジを使ったジャムです。										
10	水	*コッペパン (マーマレード)	○ スペインふうオムレツ とりくにのチリンドロン くろアヒージョふういため	オリーブオイル パン あぶら さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ ジャム	ぎゅうにゅう たまご とりくに ベーコン しらす	たまねぎ ほうれんそう しめじ れんこん トマト にんにく スズキーニ きピーマン あかピーマン パセリ なす いんげん ブラウンマッシュルーム	719	31.6	3.0	
11	木	ごはん	○ さんまのかんろに すいとん *ヨーグルト ひじきのいりどうふ	こめ さとう あぶら でんぶん すいとん	ぎゅうにゅう さんま とりくに ひじき あぶらあげ とうふ ヨーグルト	にんじん だいこん しめじ こまつな ごぼう えだまめ ながねぎ	714	28.9	2.5	
12	金	ごはん	○ いかチリソースフライ *マンゴープリン かにたまふうちゅうかスープ だいこんとぶたにくのオイスターソースに	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか かにたまふこ ぶたにく たまご	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが こねぎ にんじん だいこん いんげん マンゴー	637	26.0	3.1	
15	月	ごはん	○ さばてりやき なめこじる *かぼちゃプリン ピーナッツあえ	こめ さとう らつかせい	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ あぶらあげ たまご	キャベツ だいこん にんじん なめこ いんげん ながねぎ カリフラワー かぼちゃ	698	27.1	2.0	
16	火	ごはん	○ しらすとあおさのあつやきたまご ぶたどんのぐ しゅんぎくとツナのサラダ	こめ さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ たまご ぶたにく あおさのり しらす	たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい しゅんぎく もやし	714	33.5	2.7	
17	水	*まるパン (ミルクロールきじ)	○ ハンバーグトマトソース やさいのミルクスープ (スライスチーズ) ほうれんそうとコーンのソテー	パン オリーブオイル パンこ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう チーズ とりくに ぶたにく ベーコン スキムミルク	たまねぎ トマト もやし にんじん キャベツ ほうれんそう コーン パセリ にんにく	685	32.4	3.0	
18	木	ごはん	○ ポークカレー ヨーグルトあえ (まんてんくろめ)	こめ あぶら カレーウ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく こなチーズ ヨーグルト くろめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パインアップル おうとう	771	25.6	2.1	
19	金	ごはん	○ めんたマヨチキン さつまじる *グレープゼリー きりぼしだいこんのにも	こめ さとう マヨネーズ さつまいも さんおんとう	ぎゅうにゅう みそ めんたいこ とうふ あぶらあげ とりくに さつまあげ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん しいたけ ぶどう	647	28.1	2.4	
22	月	キャロット ピラフ	○ チキンのオープンやき やさいスープ *おたのしみケーキ いんげんとひよこまめのソテー	こめ パンこ さとう あぶら こむぎこ チョコレート ココア	ぎゅうにゅう とりくに チーズ ハム ベーコン ひよこまめ たまご	あかピーマン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ いんげん コーン	700	27.0	3.8	
23	火	ごはん	○ いりたまご あじつみれととうふのみそしる ぶたそぼろ	こめ さとう あぶら でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう みそ たまご あじ たら とうふ ぶたにく	たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな グリーンピース しいたけ	693	33.4	2.7	
★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	690	28.9	2.6
★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。										



12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
さつまい	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
にら	香取市
にんじん	香取市
白菜	千葉県
赤ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
こねぎ	香取市
こまつな	香取市
長ねぎ	香取市 千葉県
しゅんぎく	千葉県
玉ねぎ	北海道
れんこん	香取市
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市
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。