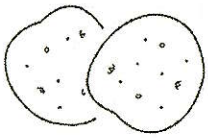
令和5年6月　こんだてひょう（小学校）

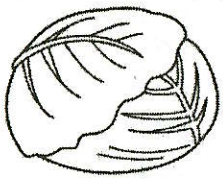
香取市学校給食センター
（第二調理場）

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料とその働き（黄）エネルギーになる	（赤）血や肉・骨になる	（緑）体の調子を整える	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）
1	木	ごはん	○	やさいコロッケ トマトスープ グリーンサラダ(フレンチドレッシング)	こめ あぶら じゃがいも パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん コーン しめじ グリンピース キャベツ たまねぎ にんにく トマト パセリ きゅうり	645	17.8	2.0
2	金	ごはん	○	ほうれんそうグラタン コンソメジュリアン ドライカレーレバーいり	こめ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく ぶたにく ぶたレバー	ほうれんそう にんじん もやし パセリ レーズン たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	622	26.9	2.4
5	月	ごはん	○	いかチリソースフライ はるさめスープ　＊たまごプリン チョレギサラダ（こうみじおドレッシング）	こめ あぶら パンこ こむぎこ はるさめ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう いか とりにく わかめ たまごプリン	たまねぎ しょうが にんじん はくさい キャベツ きゅうり	659	23.6	2.6
6	火	ごはん	○	ハンバーグアップルソース さわにわん あおなおかかいため	こめ さとう パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とりにく あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん りんご ごぼう もやし だいこん えのきたけ しめじ こまつな	587	26.6	2.3
7	水	＊しょくパン （パテチョコレート）	○	チキンカツ メキシカンシチュー かいそうサラダ(ゆずかつおドレッシング)	パン あぶら パンこ こむぎこ カレールウ じゃがいも チョコレート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かいそう	にんじん たまねぎ コーン マカロニ えだまめ トマト キャベツ きゅうり	671	26.3	3.8
8	木	ごはん	○	さばかんこくふうやき じゃがいものスープ しらたきのピリからいため	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん しょうが コーン だいこんのは	658	32.5	2.0
9	金	ごはん	○	たこてん とんじる　＊あじさいゼリー もやしいため	こめ さといも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう たら たこ みそ ぶたにく とうふ	キャベツ ごぼう もやし ぺにしょうが にんじん だいこん だいこんのは たまねぎ あかピーマン	620	30.1	2.2
12	月	ごはん	○	チーズかまぼこ あじつみれととうふのみそしる こんにゃくサラダ(わふうドレッシング)	こめ でんぷん パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ たら かまぼこ あじ とうふ みそ	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー	589	29.4	2.8
13	火	ごはん	○	みそかつ たぬきじる きりぼしだいこんのパワーアップに	こめ パンこ くるみ ごま こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら さんおんとう さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにく	にんにく にんじん えのきたけ しょうが ながねぎ きりぼしだいこん	732	27.7	3.3
14	千葉県を味わおう献立① 水	＊さつまいもパン	○	いわしマスタードパンこやき＊ちばにんじんゼリー ブラウンマッシュルームのクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ(サウザンドレッシング)	パン さつまいも マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう いわし とりにく	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり	609	26.9	2.2
16	金	ごはん	○	さばごまみそだれ ごじる ひじきのにもの	こめ さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき あぶらあげ だいず とうにゅう	にんじん だいこん ながねぎ	698	31.0	2.6
19	月	ごはん	○	キャベツメンチカツ のっぺいじる わかめサラダ（ばいせんごまドレッシング）	こめ パンこ でんぷん あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ ブロッコリー	684	24.9	2.3
20	火	ごはん	○	あんかけとうふハンバーグ はるさめどんのぐ ナムル(ちゅうかごまドレッシング)	こめ さとう パンこ でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ たけのこ にら しいたけ はくさい もやし ながねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう	624	26.9	2.9
21	水	＊コッペパン （マーシャルビーンズ）	○	にくだんご② ポークビーンズ いんげんとコーンのソテー	パン あぶら じゃがいも さとう バター マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず こなチーズ	たまねぎ にんにく にんじん パセリ いんげん コーン	652	28.3	2.7
22	木	ごはん	○	ししゃもてつごまフライ にくじゃが ゆでやさい(こうみたまねぎドレッシング)	こめ パンこ ごま こむぎこ じゃがいも あぶら さんおんとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり カリフラワー	660	26.2	2.3
23	千葉県を味わおう献立② 金	ごはん	○	さつまいものかきあげ(てんつゆ) かとりのぐだくさんじる　＊ぎゅうにゅうプリン ぶたにくのしょうがいため	こめ あぶら さつまいも こむぎこ さとう プリン	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん みつば マッシュルーム にんにく しょうが	682	35.1	2.5
26	月	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ みそしる　（てつぶんウエハース） くきわかめとぶたにくのピリからいため	こめ パンこ あぶら ウエハース じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく くきわかめ	かぼちゃ たまねぎ いんげん しょうが にんにく にんじん にら	695	27.1	2.4
27	火	ごはん	○	やさいはるまき あつあげのちゅうかに ひじきのサラダ(ごまドレッシング)	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ひじき ほしえび	たまねぎ キャベツ もやし にんじん コーン たけのこ しょうが しいたけ だいこんのは ブロッコリー カリフラワー	757	25.0	2.4
28	水	＊しょくパン （パテキャラメル）	○	フランクフルト ミネストローネ ほうれんそうときのこのソテー	パン あぶら じゃがいも マカロニ キャラメル	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ トマト もやし ほうれんそう たもぎたけ	717	27.6	3.0
29	木	ごはん	○	ハムカツ ポークカレー えだまめサラダ(あおじそドレッシング)	こめ パンこ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ハム 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 えだまめ キャベツ	752	26.8	3.2
30	金	ごはん	○	かいせんしゅうまい② わかめスープ ぶたキムチ	こめ パンこ ごま こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう いか たら ベーコン わかめ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン もやし しょうが にんにく はくさい こまつな	639	23.6	3.3
							今月の平均	664	27.1	2.6
							児童8～9歳の基準値	650	21.1～32.5	2未満

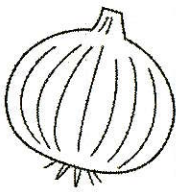
★材料・その他の都合により，献立を変更する場合があります。ご了承ください。　＊は学校直送品です。
★この献立表は，主な材料のみ記載しております。アレルゲン対応の資料ではありません。
★魚には骨があります。注意して食べましょう。
★6月分の給食費の引き落としは7月31日（月）です。　口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

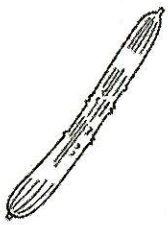
6月分給食用食材の産地(予定)

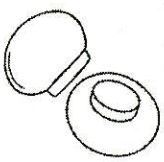


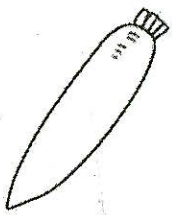


品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	千葉県　茨城県
キャベツ	香取市　千葉県
きゅうり	千葉県　茨城県
大根	千葉県
玉ねぎ	群馬県
にら	香取市
にんじん	香取市
白菜	茨城県
赤ピーマン	韓国
もやし	栃木県
長ねぎ	千葉県　茨城県
マッシュルーム	香取市
牛肉	オーストラリア
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市　北海道









●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。