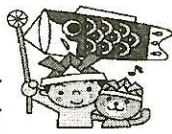


令和6年5月



献立予定表(中学校)

香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	○	チキンカレー 杏仁フルーツ (アーモンドフィッシュ)	鶏肉 牛乳 粉チーズ スキムミルク 片口いわし	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 黄桃 みかん パイナップル	米 じゃが芋 杏仁豆腐	油 ごま アーモンド カレールウ	854	29.3	2.7
2	木	ごはん	○	キャベツメンチカツ けんちん汁 ごま和え	鶏肉 豆腐 油揚げ あずき	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 里芋 米粉	914	30.1	2.6
7	火	ごはん	○	さわら西京焼き のつべい汁 きんぴらごぼう	さわら 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃが芋 澱粉	819	39.4	2.6
8	水	*ミルクロール	○	チキンのオープン焼き 野菜のミルクスープ いんげんとツナのソテー	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	パン パン粉 砂糖	809	38.0	2.9
9	木	ごはん	○	さばのみそ煮 かきたま汁 ひじきの炒り豆腐	さば みそ 鶏肉 なたね 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 澱粉	852	37.8	2.9
10	金	ごはん	○	にらまんじゅう② マーボ豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 長ねぎ 椎茸 にんにく 菊 きゅうり もやし	米 小麦粉 砂糖 澱粉 ごま油 ドレッシング ごま	791	33.6	3.3
世界を味わおう献立「タイ」※丸オムレツ⇒たまご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。												
13	月	ごはん	○	丸オムレツ エスニックスープ ガパオライスの具	卵 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	水菜 ビーマン 赤ビーマン パプリカ	白菜 玉ねぎ アセロラ	米 水あめ 春雨 砂糖 ゼリー	766	32.9	3.9
14	火	ごはん	○	とろろきーマカレー 花野菜サラダ (マヨネーズハーフ) *ヨーグルトゼリー	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 きゅうり カリフラワー	油 カレールウ マヨネーズ	834	28.6	2.7
15	水	*コッペパン (パテキャラメル)	○	かつおフライ コンソメジュリアン お豆のソテー	かつお 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参	もやし 玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆	パン パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ	813	36.1	3.4
16	木	ごはん	○	松風焼き 香取の具沢山汁 (ハニーピーナッツ) 厚揚げピリッと炒め	鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 椎茸 生姜 キャベツ マッシュルーム 大根 にんにく 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 澱粉 はちみつ	837	43.1	2.8
17	金	ごはん	○	ぎょうざ② 厚揚げの中華煮 海藻サラダ (青じそドレッシング)	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻 あみえび	にら 人参 小松菜 ブロッコリー	キャベツ 生姜 玉ねぎ 椎茸 菊 きゅうり	米 小麦粉 澱粉 米粉 砂糖	787	29.4	2.8
20	月	ごはん	○	糸よりだいのクリームチーズフライ みそ汁 豚肉の生姜炒め	糸よりだい 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 クリームチーズ わかめ	人参 いんげん	レモン 大根 にんにく 生姜 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 澱粉 じゃが芋	821	37.7	2.9
21	火	ごはん	○	野菜春巻 卵とコーンの中華スープ ナムル *アセロラゼリー	鶏肉 卵 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ 菊 コーン アセロラ	米 澱粉 春雨 小麦粉 ゼリー	850	23.8	2.7
22	水	*コッペパン	○	ハンバーグアップルソース マカロニクリーム煮 ほうれん草とベーコンのソテー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ りんご 白菜 コーン	パン 砂糖 パン粉 マカロニ	860	37.9	4.0
23	木	ごはん	○	親子焼き 豚丼の具 枝豆サラダ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 三つ葉	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム キャベツ	米 砂糖 練乳	824	37.6	2.8
24	金	ごはん	○	野菜コロッケ 野菜スープ ドライカレーレバー入り	鶏肉 豚肉 豚レバー	牛乳	人参	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ レーズン 生姜 グリーンピース	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉	846	30.8	2.7
27	月	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ 春雨スープ ビビンバの具	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にら 人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 生姜 にんにく 白菜 長ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉 澱粉 春雨	822	33.5	3.2
28	火	ごはん	○	鶏のからあげ② たぬき汁 くきわかめと豚肉ピリ辛炒め	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 くきわかめ	人参 にら	生姜 にんにく えのき茸 玉ねぎ 長ねぎ	米 澱粉	812	39.7	3.0
29	水	*黒糖パン	○	肉団子トマトソース② かぶのシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	鶏肉 ベーコン	牛乳	かぶの葉 トマト 赤ビーマン	玉ねぎ きゅうり かぶ キャベツ カリフラワー マッシュルーム 黄ピーマン	パン 黒糖 砂糖 パン粉	833	29.9	3.4
30	木	ごはん	○	さば照焼き 呉汁 人参しりしり	さば 豆腐 大豆 豚肉 みそ 卵	牛乳	人参 にら ほうれん草	大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	851	35.3	2.4
31	金	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 鶏そぼろ	あじ たら 卵 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 椎茸 枝豆	米 砂糖 澱粉 パン粉	850	40.3	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。

★5月分の給食費の引き落としは7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	34.5	3.0
基準値	830	27.0～ 41.5	2.5未満