令和8年7月　献立予定表（中学校）

香取市学校給食センター

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料とその働き 体の組織をつくる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	エネルギーになる 5群	6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1	水	＊コッペパン（苺ジャム）	○	ほき洋風焼き 野菜のミルクスープ ジャーマンポテト	ほき 鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ 苺	パン パン粉 じゃが芋 砂糖 水あめ	マヨネーズ 油	822	35.2	3.1
2	木	ごはん	○	餃子② 厚揚げの中華煮 カラフルサラダ（青じそドレッシング）	豚肉 厚揚げ えび	牛乳	にら 人参 小松菜 ブロッコリー 青しそ	キャベツ 長ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 枝豆 コーン	米 小麦粉 澱粉 砂糖	ごま油 油 ドレッシング	887	32.3	3.0
3	金	千葉県を味わおう献立 ごはん	○	スタミナチキン 肉じゃが （ピーナッツハニー） 千葉県産とうもろこし ※とうもろこし用に、手袋（クラスに1枚）がつきます。とうもろこしの芯は入ってきた入れ物に入れてください。	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ とうもろこし にんにく	米 じゃが芋 はちみつ 三温糖	油 ごま 落花生	841	40.5	2.7
6	月	ごはん	○	いわしのかば焼き たぬき汁 ＊チーズドッグ 彩りおひたし（和風ドレッシング）	いわし ハム さつま揚げ 油揚げ 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	生姜 長ねぎ キャベツ	米 澱粉 三温糖 砂糖 小麦粉 里芋	ごま 油 ドレッシング	856	34.0	3.1
7	火	ごはん	○	ポークしゅうまい② みそワンタンスープ 厚揚げのピリッと炒め ＊七夕デザート	みそ 豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく 生姜 長ねぎ レモン ぶどう みかん	米 小麦粉 澱粉 砂糖 ゼリー	ごま油	887	41.2	3.2
8	水	＊さつま芋パン	○	チキンカツ カレーポタージュ グリーンサラダ（フレンチドレッシング）	鶏肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン さつま芋 砂糖 小麦粉 マカロニ	油	865	35.6	3.5
9	木	ごはん	○	あじフライ じゃが芋のそぼろ煮 ぽん酢和え （鉄分ウエハース）	あじ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	筍 キャベツ	米 小麦粉 澱粉 じゃが芋 三温糖 砂糖 ココア	油	818	31.8	2.5
10	金	ごはん	○	松風焼き すいとん ＊牛乳プリン 肉野菜炒め	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 大根 にんにく 生姜 ごぼう しめじ もやし キャベツ	米 パン粉 砂糖 すいとん 春雨 練乳	油 ごま	787	35.3	2.9
13	月	ごはん	○	さば照り焼き 香取の具沢山汁 ＊ヨーグルトゼリー ひじきの煮物	さば 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 いんげん	キャベツ 大根 マッシュルーム	米 小麦 砂糖 ゼリー	油	813	40.4	2.4
14	火	ごはん	○	オムレツ ポークカレー 枝豆サラダ（フレンチドレッシング）	卵 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ	米 澱粉 カレールウ じゃが芋	油	894	33.0	3.0
15	水	＊ミルクロール	○	ハンバーグトマトソース キャベツのスープ ＊ピーチゼリー お豆のソテー	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン 枝豆 桃	パン パン粉 砂糖 澱粉 ゼリー	バター オリーブオイル	851	34.6	3.4
16	木	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 冬瓜のみそ汁 豚肉の生姜炒め	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ 小ねぎ	玉ねぎ 冬瓜 にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	816	35.2	2.8
17	金	ごはん	○	野菜入り玉子焼き あじつみれと豆腐の味噌汁 もやしの炒め物	卵 豚肉 あじ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小ねぎ ほうれん草 赤ピーマン 葉大根	玉ねぎ 大根 もやし 長ねぎ 生姜	米 砂糖 澱粉 パン粉	油	850	38.9	2.8
										今月の平均	845	36.0	2.9
										基準値	830	27.0～41.5	2.5未満

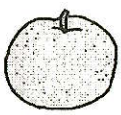
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。＊は学校直送品です。
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルゲン対応の資料ではありません。
★魚には骨があります。注意して食べましょう。
★7月分の給食費の引き落としは8月31日（金）です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

夏を元気に おすすめレシピ

千葉県は梨の生産量日本一！落花生の生産量日本一！

香取市でも盛んに作られている梨と落花生を使って、地産地消ドリンクを考えてみました。夏休みのおやつにいかがですか？

梨ラッシー



＜材料：1人分＞
梨……1/4個
プレーンヨーグルト……70g
牛乳……大さじ2
砂糖またははちみつ……小さじ1から2
＜作り方＞
①梨は皮をむき、種の部分をとる。ミキサーにかけて細かくするか、おろし器ですりおろす。
②グラスにプレーンヨーグルト、すりおろした梨（水分もすべて）、牛乳、砂糖（はちみつ）を入れ、スプーン等でよくかき混ぜてできあがり。

梨のさわやかな甘みがヨーグルトとよく合います。
材料をよく冷やして作ることがポイント。
梨とヨーグルトの量を調整して、お好みのかたさに仕上げてください。

らっかシェイク

＜材料：1人分＞
ゆで落花生（実のみ）……1/4カップ
牛乳……50cc
バニラアイス（200gくらいのもの）……1/2個
インスタントコーヒー……1つまみ
湯……少量
＜作り方＞
①ゆで落花生は薄皮をむく。
※ゆで落花生は軟らかいほうが滑らかに仕上がります。
②インスタントコーヒーは少量の湯で溶かしておく。
③ミキサーにゆで落花生を入れ、2～3mm角の大きさに砕く。
④③に牛乳、バニラアイス、インスタントコーヒーを加え、全体が混ざるようにミキサーをかける。
⑤グラスに注いでできあがり。

少量のコーヒーを加えることで香りが引き立ちます。
小さいお子さん用にはなくてOK！