令和8年9月

献立予定表（中学校）

香取市学校給食センター

日	曜日	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	火	ごはん	○	きすごまフライ 沢煮椀　（ピーナッツハニー） 五目煮	きす 豚肉 鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	玉ねぎ もやし 大根 筍 えのき茸 グリンピース	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 はちみつ 水あめ	ごま 油 落花生	773	34.6	2.9
2	水	*さつま芋パン	○	レモンミンチカツ カレーポタージュ　（一口ぶどうゼリー） グリーンサラダ（フレンチドレッシング）	鶏肉 卵 大豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 枝豆 生姜 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり レモン	パン さつま芋 パン粉 小麦粉 コーンフレーク マカロニ ゼリー	油	889	35.9	3.7
3	木	ごはん	○	さば文化干し みそ汁 牛肉と根菜の黒酢炒め	さば 豆腐 みそ 牛肉	牛乳 わかめ	人参 こねぎ いんげん	れんこん 玉ねぎ	米 さつま芋 砂糖 澱粉	油	809	33.7	3.4
4	金	ごはん	○	酢豚 茎わかめ入り中華サラダ（中華ごまドレッシング） ＊桃の杏仁豆腐	豚肉 うずらの卵 豆乳	牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ きゅうり もやし コーン 椎茸 筍 生姜 にんにく 白桃	米 澱粉 砂糖 水あめ	油 ごま ドレッシング	847	31.8	3.2
7	月	ごはん	○	チーズはんぺんフライ あじつみれと豆腐のみそ汁 花野菜サラダ（和風ドレッシング）	はんぺん 卵 あじ 大豆 たら みそ 豆腐	牛乳 チーズ	人参 こねぎ ブロッコリー	大根 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 カリフラワー	米 小麦粉 砂糖 パン粉 澱粉	油 ドレッシング	798	32.3	2.9
8	火	ごはん	○	鉄鍋棒餃子 豆腐の中華スープ　＊セノビーゼリー 豚キムチ炒め	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ ほうれん草	キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	米 澱粉 小麦粉 砂糖 春雨 ゼリー	ごま油 油	825	31.3	3.0
9	水	＊テーブルロール	○	えびカツ 野菜のミルクスープ　（青のり小魚） カクテルゼリー	えび 大豆 糸より鯛 鶏肉	牛乳 スキムミルク 片口いわし 青のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ	パン パン粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	油	816	32.9	3.0
10	木	ごはん	○	あじみそ揚げ玉フライ 肉じゃが　＊巨峰 ひじきの煮物	あじ みそ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ 巨峰	米 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃが芋 三温糖	油	880	36.7	2.8
11	金	ごはん	○	ぎょうざ② 野菜スープ 豚肉と卵の甘辛炒め	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にら 人参	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんにく	米 澱粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	844	34.4	2.8
14	月	ごはん（お魚ふりかけ）	○	ハンバーグケチャップソース 具沢山汁　＊レモンカスタードタルト こふき芋	豚肉 鶏肉 さば節 いわし節 かつお節	牛乳 のり 青のり	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ マッシュルーム	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 タルト	油 ごま	861	36.3	3.1
15	火	ごはん	○	ささみレモンソース 豚汁　（お魚そぼろ） ゆで野菜（和風ごまドレッシング）	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かんぱち	牛乳	人参 こねぎ	大根 キャベツ きゅうり 生姜	米 澱粉 三温糖 里芋 砂糖 水あめ	油 ごま ドレッシング	752	36.8	3.3
世界を味わおう献立『ハンガリー』				●ハンガリー料理の特徴は、パプリカをたくさん使うことです。グヤーシュはハンガリーの国民食とも言われる家庭料理で、肉や野菜にたっぷりのパプリカパウダーを入れて煮込んだものです。									
16	水	＊黒糖パン	○	マカロニグラタン グヤーシュ アスパラガスのソテー	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ トマト 人参 パプリカ グリーンアスパラガス	玉ねぎ にんにく 黄ピーマン コーン	パン 黒糖 マカロニ パン粉 小麦粉 じゃが芋	バター 油	832	33.8	3.0
17	木	ごはん	○	鶏のごまネーズ焼き けんちん汁　＊安納芋のムース 彩りおひたし（柚子鰹ドレッシング）	鶏肉 豆腐 ハム 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ 生姜 にんにく 大根 キャベツ	米 砂糖 里芋 さつま芋	ごま油 マヨネーズ 油 ごま	773	34.2	3.0
18	金	ごはん	○	ポークカレー ひじきのサラダ（シーザーサラダドレッシング） ＊牛乳プリン	豚肉	牛乳 粉チーズ ひじき	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 コーン カリフラワー	米 じゃが芋 砂糖 練乳	油 カレールウ ドレッシング	865	29.6	2.8
24	木	ごはん	○	みそカツ たぬき汁　＊おはぎ 花野菜サラダ（香味玉ねぎドレッシング）	豚肉 大豆 みそ 油揚げ さつま揚げ 小豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 えのき茸 カリフラワー にんにく	米 パン粉 澱粉 三温糖 もち米 砂糖	油 ごま油 ごま ドレッシング	914	31.7	3.2
25	金	ごはん	○	いわし生姜煮（今日は十五夜） さつま汁　＊月見デザート 切干大根のパワーアップ煮	いわし 豚肉 豆腐 みそ 牛肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 生姜 切干大根	米 さつま芋 水あめ 砂糖 澱粉 ゼリー	くるみ	812	31.5	2.9
28	月	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 豚丼の具 枝豆サラダ（青じそドレッシング）	豚肉	牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油	898	35.9	3.0
世界を味わおう献立『韓国』				●韓国でもさばをよく食べます。韓国の学校給食で、さば料理の定番といえばカレー焼きだそうです。カレーをまぶすことで、さばの臭みが抑えられています。ビビンバは、韓国語で「混ぜごはん」を意味する言葉です。具をごはんに混ぜて食べましょう。韓国では、わかめを誕生日のお祝いに食べる習慣があるそうです。									
29	火	ごはん	○	さばカレー焼き わかめスープ　（鉄分ウエハース） ビビンバの具	さば ベーコン 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ コーン にんにく 生姜 しめじ	米 澱粉 砂糖 ウエハース	油 ごま ごま油	846	38.6	3.0
30	水	＊コッペパン（バテキャラメル）	○	肉団子トマトソース② コンソメジュリアン　＊焼きドーナツ お豆のソテー	鶏肉 大豆 ひよこ豆 卵 ベーコン 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ もやし キャベツ コーン 枝豆	パン パン粉 砂糖 小麦粉 澱粉 水あめ バテキャラメル	油 バター マーガリン	812	32.3	3.6
											今月の平均	834	33.9	3.0
											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。
★9月分の給食費の引き落としは9月30日（水）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。