

令和5年11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		
		主 食	牛乳	副 食	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	*食パン (マーシャルピーンズ)	○	スペイン風オムレツ 鶏肉のトマト煮込み *ソフールレモン	鶏肉 卵 大豆	牛乳 スキムミルク	トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ にんにく しめじ マッシュルーム レモン なす	パン じゃが芋 鶏粉 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 油 ココア	933	39.2	2.8		
2	木	ごはん	○	豆腐おろしハンバーグ たまめ汁 マヨおひたし (鉄ウエハース)	卵 さつま揚げ 鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 ハム	牛乳	ほうれん草	長ねぎ 生姜 えのき茸 大根 玉ねぎ もやし	米 鶏粉 砂糖 パン粉 里芋 ココア 小麦粉	油	809	33.9	3.8		
6	月	ごはん	○	いかチリソースフライ 春雨スープ (ハニーピーナッツ) 大根と豚肉のオイスターソース煮	いか 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	生姜 にんにく 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 鶏粉 春雨 小麦粉 パン粉 砂糖 はちみつ	油 ごま油 落花生	834	34.4	3.3		
7	火	ごはん	○	野菜のふつから寄せ 豚丼の具 *チーズタルト ごま和え	豚肉 たら 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 玉ねぎ コーン レモン	米 小麦粉 鶏粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	897	36.6	2.9		
8	水	*コッペパン (いちごジャム)	○	オムレツ ブラウンマッシュルームのクリームシチュー 花野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	卵 鶏肉	牛乳	赤ピーマン ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 椎茸 ブラウンマッシュルーム カリフラワー コーン	パン じゃが芋 ジャム	油	834	33.7	3.4		
9	木	ごはん	○	キャベツメンチカツ みそ汁 こんにゃくのおかか煮 (鉄っこひじき)	みそ 油揚げ 鶏肉 竹輪 かつお節	牛乳 わかめ ひじき	人参 いんげん	大根 白菜 鶏 キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 鶏粉 三温糖	油 ごま	839	32.9	3.4		
10	金	わかめごはん	○	あじフライ 香取の具沢山汁 *たまごプリン ひじきの炒り豆腐	あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	キャベツ マッシュルーム 枝豆 大根	米 小麦粉 砂糖 パン粉	油	871	40.5	3.3		
13	月	ごはん	○	海鮮しゅうまい② 厚揚げの中華煮 チョレギサラダ	いか たら 豚肉 厚揚げ	牛乳 あみえび わかめ	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 鶏 椎茸 キャベツ にんにく きゅうり 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 鶏粉 小麦粉	油 ごま	824	31.8	3.1		
14	火	ごはん	○	ポークカレー ヨーグルト和え (まんでん大豆)	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 黄桃 バインアップル	米 ゼリー じゃが芋	油 カレールウ	888	28.0	2.5		
15	水	きのこスパゲッティ	○	肉団子トマトソース② ツナサラダ *蒸しケーキ	ツナ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ コーン マッシュルーム しめじ えのき茸 キャベツ	スパゲッティ パン粉 砂糖 鶏粉 小麦粉	油 バター オリーブオイル	903	32.3	4.6		
16	木	ごはん	○	白身魚のレモンソース 白玉汁 白滝ひら辛炒め	鶏肉 なんと 油揚げ 豚肉 メルルーサ	牛乳	人参 大根の葉 ほうれん草	レモン コーン 玉ねぎ 長ねぎ 生姜	米 白玉餅 鶏粉 三温糖 砂糖	油 ごま油	791	38.1	3.2		
地産地消献立『千葉を味わおう』 ●千葉県は温暖な気候のため、農業・漁業・畜産業が盛んに行われている食材に恵まれた県です。千葉県産の食材をふんだんに使った献立をぜひ味わってください。															
17	金	ごはん	○	ねぎ塩だれチキン さつま汁 *お米のムース ゆで野菜 (マヨネーズ)	みそ 鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう みかん きゅうり キャベツ	米 砂糖 さつま芋 はちみつ 塩こうじ 米粉	マヨネーズ	821	32.8	2.4		
20	月	ごはん	○	さば立田揚げ かきたま汁 (一口いちご牛乳プリン) 切干大根のパワーアップ煮	さば 鶏肉 牛肉 卵 なんと	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 切干大根 いちご	米 砂糖 くるみ 砂糖	油	837	37.9	3.0		
21	火	ごはん	○	かに玉風味あんかけ マーボ豆腐 パンパンジーサラダ	かに 卵 かまぼこ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	鶏 グリンピース 椎茸 きゅうり 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ	米 砂糖 鶏粉	油 ごま ごま油	798	32.4	3.8		
世界を味わおう献立『ドイツ』 ●ドイツは、海に面した地域が少なく寒冷な土地のため、保存がきく肉製品やじゃが芋を使った料理が多いことが特徴です。ハックスステーキは日本でいうハンバーグのことです。															
22	水	*バターロール	○	ハックスステーキエーガーソース アイントプフ ジャーマンポテト (スナックアーモンド)	ウインナー 豚肉 鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ ブラウンマッシュルーム キャベツ セロリ	パン パン粉 鶏粉 じゃが芋	油 バター 生クリーム オリーブオイル アーモンド	913	34.4	3.7		
『和食の日』 ●11月24日は『和食の日』です。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の伝統的な食文化です。素材の味をいかして作る和食は、健康的な食事として海外でも注目されています。															
24	金	ごはん	○	さわら西京焼き すいとん ひじきの煮物 (ピーナッツハニー)	鶏肉 大豆 さつま揚げ さわら みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ しめじ	米 すいとん 三温糖 砂糖 はちみつ	油 ごま 落花生	811	35.5	2.6		
27	月	ごはん (お魚そぼろ)	○	厚焼き玉子 豚汁 ごぼうと牛肉の煮物	みそ 豆腐 豚肉 牛肉 卵 かんばち	牛乳	人参	大根 生姜 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 里芋	油	782	33.4	3.0		
28	火	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ じゃが芋のスープ 豚キムチ	みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 小松菜	キャベツ もやし にんにく 長ねぎ りんご 玉ねぎ 白菜 生姜	米 小麦粉 春雨 鶏粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油	777	29.4	3.2		
29	水	きなこ揚げパン	○	さけときのこのクリーム煮 わかめサラダ (青じそドレッシング) *りんご	さけ ベーコン きなこ	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー キャベツ りんご	パン 三温糖 じゃが芋	油	915	35.0	3.6		
30	木	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 豚そぼろ	みそ 卵 豆腐 豚肉 あじ たら	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 椎茸 グリンピース 大根	米 パン粉 砂糖 鶏粉	油	853	39.7	3.2		
★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	846	34.5	3.2	
★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。											基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満	
★魚には骨があります。注意して食べましょう。															