

令和8年11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				
2	月	ごはん	○	さば竜田揚げ さつま汁 切干大根のパワーアップ煮	さば 豚肉 豆腐 みそ 牛肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 ごぼう 切干大根	米 さつま芋 澱粉 砂糖	油 くるみ	893	34.9	2.8	
4	水	*テーブル ロール	○	アンサンブルエッグ ビーフストロガノフ *りんごゼリー かぼちゃのサラダ(シーザーサラダドレッシング)	卵 ベーコン 牛肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり りんご	パン 澱粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ブラウンルウ 生クリーム ドレッシング	907	33.8	4.0	
5	木	ごはん	○	鉄鍋棒餃子 厚揚げの中華煮 チキンサラダ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 干しえび	にら 人参 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 筍 コーン きゅうり	米 澱粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ドレッシング	814	31.9	3.2	
6	金	ごはん	○	炒り卵 呉汁 *元気ヨーグルト 豚そぼろ	卵 みそ 豚肉 豆腐 大豆 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参	大根 長ねぎ 椎茸 生姜 グリーンピース	米 澱粉 砂糖 里芋	油	837	35.2	2.9	
香取市『ポケふた』設置記念				*ポケふたの設置記念として、ポケモンチーズを取り入れました。(ポケふたとは、ポケモンのキャラクターが描かれた世界にひとつだけのオリジナルマンホールのこと) *2021年11月10日、香取市に4枚のポケふたが設置されました。現在、千葉県では香取市のみの設置です。ぜひ、見に行ってみてくださいね！										
9	月	ごはん	○	マヒマヒフライ けんちん汁 (ポケモンチーズ) 枝豆サラダ(ごまドレッシング)	シイラ 豆腐	牛乳 チーズ	人参	ごぼう 大根 長ねぎ コーン 枝豆 キャベツ	米 パン粉 里芋	油 ごま	793	34.2	2.4	
10	火	ごはん	○	しゅうまい② じゃが芋のスープ *ヨーグルトゼリー 豚キムチ (鉄ウエハース)	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 白菜 にんにく もやし	米 パン粉 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 春雨 ウエハース ゼリー	ごま油 油	832	34.3	3.2	
11	水	*ミルクロール	○	チキンのオープン焼き マカロニクリーム煮 アスパラとコーンのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 アスパラガス	玉ねぎ コーン	パン パン粉 砂糖 マカロニ	油 バター	906	41.0	3.6	
12	木	ごはん	○	さけ塩焼き すいとん *ココアバナナドッグ わかめサラダ(青じそドレッシング)	さけ 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ キャベツ バナナ	米 すいとん 砂糖 小麦粉 ココア		843	34.9	2.9	
13	金	ごはん	○	ブレンオムレツ とろとろキーマカレー *アセロラゼリー	卵 豚肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	人参 いんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン アセロラ	米 澱粉 ゼリー	油 カレールウ	895	31.0	3.1	
16	月	ごはん (鉄っ子ひじき)	● ココア	ほっけ旨み干し 肉じゃが 切干大根の煮つけ	ほっけ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 生姜 グリーンピース 切干大根	米 じゃが芋 砂糖 ココアの素	油 ごま	811	37.0	3.0	
17	火	ごはん	○	あじ赤しそフライ なめこ汁 マヨおひたし (ブルーン)	あじ 豆腐 油揚げ みそ ハム かつお節	牛乳 わかめ	ゆかり ほうれん草 人参	大根 なめこ 長ねぎ もやし ブルーン	米 パン粉	油 ドレッシング	772	29.5	3.0	
18	水	*米粉パン	○	厚巻卵ウインナー さけときのこのクリーム煮 カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	卵 豚肉 鶏肉 さけ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー きゅうり 黄ピーマン	米粉 パン 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	836	38.7	3.7	
地産地消献立「千葉県を味わおう」				*11月は「ちばの食育月間」です。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。 *今日の献立には千葉県でとれるおいしい食材を沢山詰め込みました。感謝していただきます！										
19	木	ごはん	○	かつおフライ 千葉の鶏と野菜の白玉汁 れんこんサラダ *お米のムース	かつお 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 白菜 マッシュルーム コーン きゅうり 蓮根 ブルーベリー	米 パン粉 白玉餅 米粉 水あめ 砂糖	油 ドレッシング	853	35.6	2.3	
20	金	ごはん	○	メンチカツ かきたま汁 *オレンジ 五目煮	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 さつま揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく 筍 グリーンピース オレンジ	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	油	883	35.9	3.0	
だしで味わう『和食の日』献立				*11月24日(いよいよにほんしよく)は『和食の日』です。だしとは、昆布、煮干し、鰹節、干しいけなどから水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。だしのうまみは、和食の基本となります。 *今日の給食には、まごわやさしい汁にかつおだしを、卵の花炒りには干しいけを使用しています。味わっていただきます！										
24	火	ごはん	○	しらすとあおさの厚焼き玉子 まごわやさしい汁 卵の花炒り *さつま芋と栗のタルト	卵 あじ みそ 鶏肉 たら おから 豆乳	牛乳 あおさ しらす わかめ	人参	大根 えのき 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース	米 砂糖 澱粉 パン粉 里芋 米粉 さつま芋 栗	油 ごま	884	35.2	3.0	
25	水	*食パン (マーシャルピーンズ)	○	ポテトカップグラタン ABCスープ *りんご お豆のソテー	大豆 えび ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 枝豆 コーン りんご	パン マカロニ 小麦粉 澱粉 じゃが芋 砂糖 ココア	油 バター	833	27.2	3.0	
26	木	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 豚丼の具 ぼん酢和え	豚肉	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉 澱粉	油	844	33.7	2.9	
27	金	ごはん	○	トンテキ のっぺい汁 *かぼちゃマフィン ピーマンとこんにゃくのじゃこ炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ ちくわ 豆乳	牛乳 しらす	人参 小ねぎ ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ	大根 にんにく	米 里芋 澱粉 砂糖 米粉 小麦粉	ごま油 油	804	33.3	3.1	
30	月	ごはん	○	春巻 卵入り中華コーンスープ *杏仁豆腐 ビーフン炒め	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 干しえび	人参 にら	玉ねぎ もやし キャベツ 筍 にんにく コーン きくらげ 長ねぎ	米 小麦粉 春雨 澱粉 ビーフン 水あめ 砂糖	油	874	28.6	2.7	
★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	848	33.9	3.0
★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。														