



# 9月の給食予定表



令和4年(小学校・幼稚園用)

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいちせいひん	にゅうかいそう こさかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
2 金	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かわりめだまやき コーンサラダ アップルシャーベット	ぶた肉 かにかま たまご	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご ひよこめめ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 むぎ じゃがいも	油 ルウ バター ドレッシング	746 23.1 21.0
5 月	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ はるさめいりやさいのため	とうふ 油あげ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ピーマン	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう キャベツ しょうが もやし	米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	704 29.3 21.8
6 火	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに じゃがいものそぼろに	たまご なたと さば みそ ぶた肉	牛乳 もずく	にんじん いんげん	ながねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	705 29.1 21.0
7 水	ごはん 牛乳 きりほしだいこんのみそしる キャベツメンチカツ もやしのおかかあえ (のりごまふりかけ・パックスソース)	ぶた肉 みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	ながねぎ もやし きりほしだいこん キャベツ はくさい	米 こむぎこ パンこ	油 ごま	699 25.0 23.0
8 木	くりごはん 牛乳 さともじる いわしあげだまフライ ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやデザート	とうふ かまぼこ いわし ちくわ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	ながねぎ こんにやく	米 くり さとう さとも ゼリー こむぎこ パンこ	油	701 24.1 18.1
9 金	しよくパン 牛乳 コーンポターージュ スコッチエッグ まめいりツナサラダ (ブルーベリージャム)	とり肉 たまご ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ いんげん とうもろこし ひよこめめ キャベツ きゅうり	パン ジャム	油 ルウ ドレッシング	718 29.5 25.9
12 月	ごはん ジョア マーボーどうふ ほたてふうみフライ② パンサンスー	ぶた肉 だいち とうふ みそ すりみ たまご	ジョア	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	米 さとう でんぷん はるさめ こむぎこ パンこ	油 ごま ごま油 ドレッシング	661 23.3 14.5
13 火	ごはん 牛乳 のりいりみそしる てりやきチキン やさしいため ミニピーチゼリー	油あげ みそ とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	こまつな ピーマン あかピーマン	ながねぎ もやし たまねぎ	米 ゼリー	油 ごま	647 26.7 18.5
14 水	わかめごはん 牛乳 えびだんごのすましじる かつおコロッケ ごぼうサラダ	えびだんご かつお とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきたけ きゅうり ながねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう	米 パンこ こむぎこ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	672 19.5 22.6
15 木	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ かいせんしゅうまい② チンジャオロースー	とり肉 えび すりみ ぶた肉	牛乳	あかピーマン チンゲンさい ピーマン にんじん	ながねぎ えのきたけ しょうが もやし たけのこ	米 さとう はるさめ しゅうまいのかわ でんぷん	ごま油 油	628 22.4 16.0
16 金	コッペパン 牛乳 とうにゅうカレースープ ソーセージ ツナポテトサラダ (ブチアセロラゼリー・パッケチャップ)	ベーコン とうにゅう とり肉 ツナ ソーセージ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ えだまめ きゅうり	米 ゼリー	油 ドレッシング	668 25.4 30.4
19 月	敬老の日							
20 火	ごはん 牛乳 とんじる とりのたつたあげ てづくりひじきふりかけ	ぶた肉 とり肉 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	米 さとう さつまいも でんぷん	油 ごま ごま油	694 28.6 22.1
21 水	ごはん 牛乳 きのこのみそしる さわらさいきょうやき だいこんサラダ なつとう	とうふ みそ さわら ツナ なつとう	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しめじ えのきたけ ながねぎ だいこん きゅうり	米 ドレッシング	ごま	627 30.2 17.1
22 木	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング) パイン	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト あかピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ パイン ひよこめめ キャベツ きゅうり マッシュルーム	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング ルウ	668 22.8 17.5
23 金	秋分の日							
26 月	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる さけのなかおちツ (パックスソース) にくじゃが	ベーコン みそ さけ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	はくさい もやし えのきたけ しらたき たまねぎ	米 パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	油 マヨネーズ	688 22.8 20.7
27 火	ごはん 牛乳 にらたまじる とんかつ (パックスソース) キャベツのサラダ	なたと たまご とうふ みそ ぶた肉 ツナ	牛乳	にら	えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ごま	640 26.0 18.1
28 水	ゆでうどん 牛乳 カレーなんばんじる さつまいものかきあげ ヨーグルト	ぶた肉 油あげ なたと	牛乳 オキアミ ヨーグルト	にんじん こまつな みつば	たまねぎ ながねぎ しめじ	麵 さとう でんぷん こむぎこ さつまいも	油 ルウ	622 24.6 17.4
29 木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる ハンバーグてりやきソース キャベツツテ	油あげ みそ とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 さとう じゃがいも でんぷん	油	667 23.4 20.2
30 金	テーブルロールパン 牛乳 ミネストローネ チーズオムレツ ブロッコリーツナサラダ (いちご&マーガリン)	ベーコン とり肉 ツナ たまご	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ ブックリーニ えだまめ きゅうり とうもろこし	パン むぎ じゃがいも さとう ジャム	オリーブオイル ドレッシング マーガリン	707 24.8 32.9

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
 ☆12日(月)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。  
 ☆28日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。

### お知らせ

7月分給食費が8月31日(水)、9月分給食費が10月31日(月)に引き落としになります。  
 口座の確認をお願いいたします。

1ヶ月の へいきん えいよりりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	676 25.2 20.9
しょうがくせい 1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しじょう えんぶん	650 27.6 18.0 2.0

なつやす お しんがつき はじ あつ ひ つづ たいちようかんり げんき とうこう  
 夏休みも終わり、新学期が始まりましたね！まだまだ暑い日が続きますが、体調管理をしっかりと、元気に登校しましょう。