



10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 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 だいたせひん	にゅうかいそう こざかなるい	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	
3月	むぎごはん 牛乳 コーンかきたまスープ はるまき ホイコーロー	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンさい ピーマン	とうもろこし たけのこ しいたけ たまねぎ ながねぎ キャベツ	米 むぎ でんぶん はるまき はるまきのかわ	ごま油 油	722 23.1 25.7
4火	ごはん 牛乳 つみれじる まつかぜやき ポテトサラダ	いわしつみれ とうふ とり肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ きゅうり	米 じゃがいも さとう	ドレッシング ごま	627 23.9 15.9
5水	ごはん 牛乳 のりいりみそしる ほったつたあげ はるさめいりやさいいため オレンジ	油あげ とうふ みそ ほつけ ぶた肉	のり 牛乳	こまつな にんじん ピーマン	ながねぎ しょうが もやし キャベツ オレンジ	米 さとう はるさめ でんぶん	油	653 26.7 19.3
6木	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる わふうにくだんご② とりごぼう	油あげ とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい ながねぎ えのきたけ しょうが ごぼう こんにやく	米 さとう ごま	油	670 25.7 19.8
7金	こくとうパン 牛乳 あきのこめこシチュー カレーコロッケ キャベツソテー	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	じゃがいも パンこ こめこ パンこ さつまいも くり こむぎこ	油 バター	696 21.0 26.2
10月	スポーツの日							
11火	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる とりにくのマリネ さんしよくわふうあえ	油あげ みそ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ レモンかじゅう たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 さとう さつまいも でんぶん	油 ごま ごま油 ドレッシング	683 25.1 18.5
12水	ひじきごもくごはん 牛乳 いもちちる さわらさいきょうやき マスカットゼリー	とり肉 さわら みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ながねぎ ごぼう こんにやく だいこん	米 むぎ ゼリー いもち		645 26.0 16.4
13木	ごはん 牛乳 くきわかめスープ ショロンポー② チャブチェふういため	とうふ ぶた肉 なた	くきわかめ 牛乳	にんじん ピーマン チンゲンさい ほうれんそう	ながねぎ にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし りんご	米 さとう しょうろんほうのかわ はるさめ	ごま油 ごま	674 22.4 19.2
14金	コッペパン 牛乳 ABCスープ ふわとろたまご カレーあえ りんご (パックケチャップ)	ベーコン とり肉 たまご ツナ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし りんご	米 さとう パン さとう マカロニ じゃがいも	油	623 24.9 25.3
17月	ごはん 牛乳 さといものみそしる やさしいりつくね じゃこあえ レモンゼリー	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ にんにく もやし	米 ゼリー さといも さとう でんぶん	ごま油	638 25.2 16.9
18火	ごはん 牛乳 おろしじる キャベツメンチカツ (パックソース) ぶたにくとこんぶのいために	とうふ とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにやく しめじ ながねぎ キャベツ	米 こむぎこ パンこ さとう	油	687 23.8 22.4
19水	ごはん 牛乳 トマトいりイタリアンスープ ほきょうふうやき きのこソテー	とり肉 ベーコン たまご ほき	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ しめじ えのきたけ	米 パンこ マヨネーズ バター	油	636 26.7 20.2
20木	むぎごはん 牛乳 おやこどんのぐ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	とり肉 たまご かつおぶし	牛乳	にんじん みつば ブロッコリー	たまねぎ しらたき	米 さとう むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	621 23.4 16.9
21金	テーブルロールパン 牛乳 ポトフ さけとほうれんそうのグラタン クリーミーごまサラダ (メープルジャム)	ウインナー さけ	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	キャベツ たまねぎ かぶ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン ジャム じゃがいも	ドレッシング ごま	664 23.3 24.8
24月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ フルーツジュレ	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ みかん パイン もも	米 さとう ゼリー でんぶん	油 ごま油	657 21.5 16.0
25火	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる あじスタミナやき じゃがいものそぼろに パイン	油あげ とうふ みそ あじ ぶた肉	わかめ 牛乳	こまつな にんじん いんげん	ながねぎ パイン	米 じゃがいも さとう	油	688 31.0 16.8
26水	ゆでスパゲティ 牛乳 ミートソース かにかまサラダ	ぶた肉 かにかま だいた	牛乳 わかめ	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 めん さとう	油 ルウ ドレッシング	646 26.9 18.7
27木	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる てりやきチキン ごもくきんぴら	みそ 油あげ とり肉 ぶた肉 さば さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん ながねぎ れんこん こんにやく ごぼう	米 さとう	ごま ごま油 油	683 30.7 20.0
28金	しよくパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ クリームコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ (ミルク・パックソース)	とり肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ パンこ ミルク	油 ドレッシング ルウ	688 22.2 24.9
31月	ごはん ジョア キーマカレー とうふナゲット② (プチハロウィンゼリー)	ぶた肉 とうふ だいた	ジョア	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが ひよこまめ レンズまめ えんどうまめ	米 麦 きび でんぶん ゼリー げん米 あか米	油 ルウ バター	715 19.4 21.4

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆12日(水)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆31日(月)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

お知らせ 9月分給食費が10月31日(月)、10月分給食費が11月30日(水)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 えいようりょう	エネルギー たんぱくしじょう えんぶん	666 24.6 20.3
しょうがくせい 1しよくあたり えいようきじゆんち	エネルギー たんぱくしじょう えんぶん	650 27.6 18.0
	えんぶん	2.0

JAちばみどりさんが、昨年に引き続き「粒すけ」を無償提供してくれました！小学校・中学校共に、11日、25日に提供します。粒すけは、千葉県が13年かけて開発した大粒のお米です。良く噛んで、お米の味を感じましょう！