

# 10月の給食予定表

令和4年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	脂質(g)
3	月	麦飯 牛乳 親子丼の具 海と畑のサラダ チーズ②	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 チーズ ひじき	人参 三つ葉	玉葱 しらたき 枝豆 キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング ごま	841 31.9 27.1
4	火	白飯 牛乳 さつまい いわしかりかりフライ② 春雨入り野菜炒め 豆乳プリン	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ いわし 豚肉	牛乳 人参 小松菜 ピーマン	長葱 こんにゃく しょうが キャベツ もやし	米 澱粉 じゃが芋 さつまい 春雨 砂糖 プリン	油 ごま ごま油 ラー油	859 30.2 25.4	
5	水	白飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き餃子② ピリッとサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 人参 くらげ	人参 にら	米 砂糖 澱粉 餃子の皮	油 ごま ごま油 ラー油	836 29.9 23.7	
6	木	ソフトフランスパン 牛乳 キャベツの豆乳スープ かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ (いちごジャム・パックスソース)	ベーコン 豆乳 鶏肉	牛乳 人参 パセリ ブロッコリー かぼちゃ	人参 パセリ ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし	パン ジャム じゃが芋 小麦粉 パン粉 ドレッシング	油 豆乳クリーム ドレッシング	804 25.1 29.7
7	金	麦飯 ジョア エッグカレー カルピスポンチ	豚肉 うずらの卵	ジョア	人参 人参	にんにく 玉葱 もも パイン ひよこ豆 みかん	米 麦 じゃが芋 カルピス ゼリー	油 ルウ バター	794 20.4 13.6
10	月	スポーツの日							
11	火	白飯 牛乳 豚汁 さば塩焼き 手作りひじきふりかけ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ さば かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱 こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	827 36.6 28.3
12	水	茹でうどん 牛乳 五目うどん汁 大学芋 和風ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 かまぼこ ツナ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 しめじ キャベツ きゅうり	麵 さつまい 砂糖 水あめ	油 ごま ドレッシング	804 31.6 21.8
13	木	黒糖パン 牛乳 ポトフ 豆腐グラタン クリーミーごまサラダ りんご (メープル&マーガリン)	ウインナー ハム たら 豆腐	牛乳 チーズ	グリーンピース 人参	キャベツ 玉葱 かぶ りんご ごぼう きゅうり とうもろこし	パン ジャム じゃが芋	ドレッシング ごま マーガリン	784 25.8 30.4
14	金	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 鶏肉のマリネ 豚肉と昆布の炒め煮	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 ちくわ	のり 牛乳	人参 小松菜 いんげん	長葱 玉葱 レモン果汁 こんにゃく	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	832 34.9 24.3
17	月	白飯 牛乳 コーンかき玉スープ 春巻き ホイコーロー	鶏肉 卵 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	とうもろこし たけのこ にんにく 長葱 キャベツ しいたけ	米 澱粉 春巻きの皮 春雨	油 ごま油	863 29.5 30.4
18	火	白飯 牛乳 里芋のみそ汁 秋さわらの西京焼き 五色和え (のりごまふりかけ)	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 卵 さわら ハム	牛乳 のり	人参 ほうれん草	大根 ごぼう 長葱 キャベツ もやし	米 里芋	ごま ドレッシング	793 36.2 23.1
19	水	白飯 牛乳 つみれ汁 とんかつ (パックスソース) ポテトサラダ	いわし つみれ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 しょうが えのきたけ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	807 27.6 23.5
20	木	テーブルロールパン 牛乳 秋の米粉シチュー ほうれん草オムレツ ツナキャベツソテー (ブルーベリージャム)	ベーコン 卵 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉葱 しめじ キャベツ もやし とうもろこし	パン さつまい 栗 ジャム 米粉	オリーブオイル バター	770 25.5 29.4
21	金	ひじき五目ご飯 牛乳 切干大根のみそ汁 ますタルタルフライ 大根のそぼろ煮 ピーチゼリー	鶏肉 油揚げ ます みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	いんげん 人参 小松菜	切干大根 長葱 大根 ごぼう	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー 麦	油 タルタルソース	859 32.0 27.6
24	月	白飯 牛乳 トマト入りイタリアンスープ 照り焼きチキン きのこソテー (型抜きチーズ)	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉葱 キャベツ しめじ とうもろこし えのきたけ	米 油 バター	847 31.7 30.7	
25	火	白飯 牛乳 どさんこ汁 ほっけ竜田揚げ ブロッコリーおかかマヨ風味和え	豚肉 みそ ほっけ 豆腐 かつおぶし	牛乳	人参 ブロッコリー	とうもろこし 長葱 にんにく しょうが	米 じゃが芋 澱粉	油 ドレッシング バター	781 31.7 21.8
26	水	麦飯 牛乳 トックススープ ショーロンポー② マーボー春雨 アセロラミルクゼリー	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	長葱 しいたけ しょうが にんにく たけのこ	米 しょうろんぼうの皮 トック ゼリー 麦 マロニー 砂糖	ごま ごま油 油	859 24.0 22.7
27	木	パンズパン 牛乳 ミネストローネ カレーコロッケ (パックスソース) コールスローサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ きゅうり とうもろこし	パン パン粉 じゃが芋 麦 砂糖 小麦粉	オリーブオイル ドレッシング 油	797 24.9 30.4
28	金	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 あじスタミナ焼き 肉じゃが キウイフルーツ	豆腐 油揚げ みそ あじ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	白菜 キウイフルーツ 長葱 えのきたけ 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油 3.0g	777 34.0 17.3
31	月	白飯 牛乳 ABCスープ ハンバーグデミソース 小松菜サラダ (プチハロウィンゼリー)	ベーコン ツナ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり レモン果汁	マカロニ 米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	オリーブオイル ルウ バター	817 27.0 23.0

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
 ☆7日(金)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。  
 ☆12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  
 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ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	818 29.5 25.2 2.7
中学生の1食あたり栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5

JAちばみどりさんが、昨年引き続き「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♪