



6月の給食予定表



令和5年(中学校用) 「お魚マーク」・・・銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。 銚子市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木	黒糖パン 牛乳 米粉のシチュー 牛肉コロッケ (パックソース) コーンサラダ	ベーコン 牛肉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 どうもろこし キャベツ きゅうり	米 パン めん 砂糖 いも類 パン 黒糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 米粉	油 バター ドレッシング	831 24.2 31.7
2 金	麦飯 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉葱 ひよこ豆 りんご みかん もも パイン	米 麦 砂糖 ゼリー じゃが芋	油 ルー バター	838 22.1 19.9
5 月	白飯 牛乳 切り干し大根のみそ汁 いかごまフライ 豚肉と昆布の炒め煮 (果汁グミ)	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ いか 豚肉	牛乳 昆布	人参 いんげん 小松菜	長葱 こんにゃく 切干大根	米 グミ 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	817 32.6 23.4
6 火	白飯 牛乳 スーラータン 肉焼売② チンジャオロースー	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	白菜 長葱 しめじ しいたけ しょうが たけのこ	米 澱粉 春雨 砂糖 焼売の皮	油 ごま油 ラー油	862 30.6 28.0
7 水	茹でスパゲティ 牛乳 ミートソース 豆入りツナサラダ パイン	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	キャベツ セロリー ひよこ豆 にんにく 玉葱 きゅうり パイン マッシュルーム いんげん豆	麵 砂糖	油 ルー ドレッシング	819 34.6 21.4
8 木	胚芽パン 牛乳 コーンポタージュ ほき洋風焼き ブロッコリーサラダ (マーブル&マーガリン)	鶏肉 ほき	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 きゅうり どうもろこし	パン 小麦胚芽 ジャム パン粉	マーガリン ルウ 油 マヨネーズ ドレッシング	831 35.5 31.8
9 金	白飯 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉のマリネ もやしとちくわのあっさり炒め	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	長葱 玉葱 レモン果汁 にんにく もやし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	818 32.8 24.6
12 月	白飯 牛乳 豚汁 あじスタミナ焼き 手作りひじきふりかけ あじさいゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ みそ あじ かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	790 35.9 20.9
13 火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き餃子② ピリツとサラダ	豚肉 豆腐 みそ くらげ	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ もやし たけのこ きゅうり	米 砂糖 餃子の皮 澱粉	油 ごま油 ごま ラー油	822 28.8 22.9
14 水	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 銚子の恵み! いわしの唐揚げスパイスうま味だれ のり和え 千葉県産牛乳プリン	鶏肉 豆腐 みそ いわし 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参	キャベツ もやし 大根 長葱	米 澱粉 砂糖 プリン	油 ごま油	807 35.3 23.3

県民の日

15 木	県民の日							
16 金	白飯 牛乳 ポトフ ハンバーグデミソース コーンソテー (チーズ②)	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 グリーンピース いんげん	キャベツ 玉葱 マッシュルーム どうもろこし	米 じゃが芋 砂糖	油 ルー バター	864 29.4 27.2
19 月	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 照り焼きチキン 肉じゃが	さば みそ 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが 大根 長葱 玉葱 しらたき	米 じゃが芋 砂糖	油	807 34.8 21.5
20 火	白飯 牛乳 だまこ汁 とんかつ (パックソース) ポテトサラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 長葱 きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 だまこ餅	油 ドレッシング	860 27.4 24.6
21 水	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 いわしの梅煮 五目きんぴら マスカットゼリー	豆腐 みそ 豚肉 いわし 油揚げ さつま揚げ	のり 牛乳	小松菜 人参	長葱 うめ ごぼう れん根 こんにゃく	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	871 33.2 25.1
22 木	コッペパン 牛乳 ABCスープ ソーセージ (パックケチャップ) クリーミーごまサラダ	ベーコン ソーセージ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 エリンギ ごぼう キャベツ きゅうり どうもろこし ひよこ豆	パン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング ごま	801 28.3 38.3
23 金	十六穀ご飯 ジョア キーマカレー 豆腐ナゲット② 銚子メロン	豆腐 豚肉 大豆	ジョア	人参	にんにく しょうが 玉葱 ひよこ豆 メロン レンズ豆	米 きび あわ 黒米 澱粉 玄米 もち麦 あずき	油 ルウ バター ごま	886 26.1 26.1
26 月	白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 メンチカツ (パックソース) ブロッコリーおかかマヨ風味和え	豚肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	いんげん ブロッコリー	玉葱	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	874 29.4 29.3
27 火	白飯 牛乳 おろし汁 あじみそ揚げ玉フライ 春雨入り野菜炒め	あじ みそ 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	大根 長葱 キャベツ しめじ しょうが もやし こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖	油	802 30.7 25.5
28 水	白飯 牛乳 なめこ汁 野菜つくね じゃが芋のそぼろ煮 レモンソーダゼリー	豆腐 みそ つくね 豚肉	わかめ 牛乳	糸三つ葉 いんげん	なめこ にんにく 長葱	米 ゼリー 澱粉 砂糖 じゃが芋	油	860 29.2 21.3
29 木	テーブルロールパン 牛乳 ミネストローネ クリームコロッケ コールスローサラダ (いちごジャム・パックソース)	ベーコン 鶏肉 かに	牛乳	ピーマン 人参 パセリ トマト	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ きゅうり どうもろこし	パン コンデンスミルク パン粉 ジャム 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル ドレッシング 油	828 23.5 33.2
30 金	白飯 牛乳 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 三色和風和え	鶏肉 豆腐 さば みそ かまぼこ	牛乳	人参	ごぼう 玉葱 しめじ こんにゃく キャベツ きゅうり もやし 長葱	米 ドレッシング ごま	油	855 34.6 29.4

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆21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。
 ☆23日(金)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

5月分給食費が7月31日(月)、6月分給食費が8月31日(木)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	835 30.4 26.2 2.8
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