

10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		
		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		
2月	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 鮭のなかおちカツ (パックソース) 明太ポテトサラダ	豚肉 みそ さけ 明太子	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 長葱 切干大根 きゅうり	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉	油 マヨネーズ ドレッシング	894 29.3 31.1	
3火	白飯 牛乳 かに玉中華スープ 焼き餃子② チンジャオロースー フルーツ杏仁	かに かにかま たまご 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	長葱 玉葱 きくらげ しょうが もやし	米 フルーツ杏仁 餃子の皮 澱粉 砂糖	油 ごま油	782 25.5 20.8	
4水	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 さば竜田揚げ じゃが芋のそぼろ煮	油揚げ みそ 豆腐 さば 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 いんげん	長葱	米 砂糖 じゃが芋 澱粉	油	884 31.4 32.3	
5木	ロールパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チーズオムレツ ごぼうサラダ マスカットゼリー	あさり ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン パセリ	にんにく セロリ 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 ゼリー 砂糖	オリーブオイル ドレッシング	855 28.6 34.6	
6金	白飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 あじみそ揚げ玉フライ 豚肉と昆布の炒め煮 (アーモンドフィッシュ)	鶏肉 油揚げ みそ あじ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	かぼちゃ いんげん	しめじ 白菜 長葱 こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 アーモンド	844 33.7 28.5	
9月	スポーツの日								
10火	麦飯 牛乳 えび団子のすまし汁 コロッケ (パックソース) 春雨入り野菜炒め ブルーベリーゼリー	えび団子 牛肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	長葱 えのきたけ しょうが キャベツ もやし	米 麦 春雨 ゼリー 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	844 24.4 23.4	
11水	茹で中華麺 牛乳 みそラーメンスープ ショーロンポー② レモンカスターダルト	豚肉 みそ 鶏肉 なると	牛乳	人参 ほうれん草	長葱 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし にんにく	麺 ショーロンポーの皮 タルト	油	902 33.7 27.3	
12木	さつま芋パン 牛乳 ウィンナーと野菜のコンソメスープ 照り焼きチキン コーンソテー	ウィンナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー いんげん	キャベツ 玉葱 とうもろこし	パン さつま芋 じゃが芋 マカロニ	油	758 29.7 28.3	
13金	茶飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 いわしかりかりフライ② ブロッコリーおかかマヨ風味和え (レアチーズ)	鶏肉 いわし 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ブロッコリー	長葱 こんにゃく	米 さつま芋 澱粉 玄米粉 じゃが芋	油 ドレッシング	846 31.2 26.5	
16月	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏肉のマリネ かぼちゃサラダ (のりごまふりかけ)	さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり チーズ	小松菜 かぼちゃ 人参	しょうが キャベツ 長葱 大根 玉葱 きゅうり レモン果汁	米 澱粉 砂糖	油 ごま ドレッシング ごま油	869 35.8 27.6	
17火	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 志澤豚のこくうま豚丼の具 ブロッコリーツナサラダ りんごゼリー	油揚げ みそ 豆腐 豚肉 ツナ	牛乳 のり	小松菜 ブロッコリー	長葱 こんにゃく 玉葱 にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	米 ゼリー 砂糖	油 ドレッシング	911 36.6 31.5	
18水	白飯 牛乳 わかめと卵のスープ いかごまフライ 春雨サラダ ヨーグルト (野菜ふりかけ)	なると 卵 いか 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 チンゲン菜	玉葱 長葱 白菜 きゅうり	米 春雨 小麦粉 パン粉 澱粉	油 ドレッシング ごま	800 29.6 21.8	
19木	コッペパン 牛乳 コーンポターージュ ソーセージ キャベツのサラダ (パックケチャップ・ミルメーク)	鶏肉 ソーセージ ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ミルメーク	油 ルウ ごま ドレッシング	880 32.7 40.0	
20金	白飯 牛乳 豚汁 あじクリームチーズフライ (パックソース) 手作りひじきふりかけ オレンジゼリー	豚肉 油揚げ あじ 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜	大根 こんにゃく 長葱 ごぼう	米 ゼリー 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	872 30.4 28.4	
23月	白飯 ジョア きのことたっぷりポークカレー 豆腐ナゲット② クリーミーごまサラダ	豚肉 豆腐	ジョア	人参	玉葱 にんにく きゅうり とうもろこし マッシュルーム ごぼう ひよこ豆 しめじ エリンギ キャベツ	米 澱粉 じゃが芋	油 ルウ バター ごまドレッシング	836 22.4 24.4	
24火	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 さばのみそ煮 大根のそぼろ煮 栗のムース	卵 なると さば みそ 豚肉 ちくわ	もずく 牛乳	人参 いんげん	長葱 大根 えのきたけ	米 澱粉 砂糖 ムース	油	932 36.4 31.9	
25水	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ (パックソース) 野菜炒め	豚肉 はんぺん みそ 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 白菜 大根 長葱 もやし 玉葱 白菜キムチ	米 小麦粉 パン粉 澱粉	油 ごま	831 29.0 24.9	
26木	パンズパン 牛乳 シーフードシチュー クリスマスチキン ボイルキャベツ りんご (マヨ風ドレッシング)	ベーコン 鶏肉 えび ほたて あさり	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 りんご キャベツ とうもろこし	パン 米粉 じゃが芋	油 バター 豆乳クリーム ドレッシング	793 30.7 32.5	
27金	白飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 シルバー味勝焼き じゃが芋のそぼろ煮	高野豆腐 みそ シルバー 豚肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	白菜 長葱	米 砂糖 じゃが芋	油	804 35.1 22.6	
30月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 えび焼売② パイン	豚肉 みそ 豆腐 大豆 えび すりみ	牛乳	人参 にら	玉葱 にんにく しょうが 長葱 しいたけ たけのこ パイン	米 澱粉 焼売の皮 砂糖	油 ごま油	850 29.7 22.4	
31火	白飯 牛乳 なめこ汁 とんかつ ポテトサラダ (のりごまふりかけ・パックソース・ハロウィンプチゼリー)	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ のり	三つ葉 人参	なめこ 長葱 きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ゼリー	ごま 油 ドレッシング	820 26.6 24.3	
☆都合により、献立内容を変更することがあります。							1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 30.5 27.8 2.8
☆5日(木)マスカットゼリー、18日(水)のヨーグルト、20日(金)のオレンジゼリー、23日(月)のジョアは、 業者より直接配送・容器回収になります。							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 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5

お知らせ
7月分給食費が10月2日(月)、9月分給食費が10月31日(火)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。

★今年もJAちばみどり様より「粒すけ」を無償提供していただきました！4日と24日に提供予定です！良く噛んでお米の甘味を感じてみましょう！！
★ブライトビック千葉様より、ブランド豚である「志澤豚 米仕上げ」を無償提供していただきました！！「志澤豚 米仕上げ」は、東総地域のお米を食べて育った甘味の感じられる豚肉です。17日のこくうま豚丼は志澤豚の肩ロースと豚バラ肉を使用した、豚のこくうま味があふれる美味しい豚丼です！
良く味わって、最後まで美味しくいただきますよ♪