

# 10月の給食予定表

令和5年(小学校用)「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	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		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	にゆう かいそう こざかなるい	りよく しょうよく 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月	ごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ やきぎょうざ② チンジャオロースー フルーツあんんにん	かに かにかま たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 	にんじん ピーマン きんげんさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ きくらげ もやし しょうが	米 フルーツあんんにん でんぶん さとう ぎょうざのかわ	油 ごま油	643 20.5 17.1
3火	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる さばたつたあげ ブロッコリーツナサラダ (あじつきのり)	とうふ 油あげ みそ さば ツナ	わかめ 牛乳 のり	こまつな ブロッコリー にんじん	ながねぎ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん	油 ドレッシング	694 27.1 27.5
4水	ごはん 牛乳 あきのみりのりけんちんじる にくだんご② のりあえ (やさいふりかけ)	油あげ 肉だんご	牛乳 のり	にんじん こまつな	マッシュルーム ごぼう だいこん ながねぎ れんこん こんにやく キャベツ もやし	米 さつまいも	油 ごま	630 23.7 16.3
5木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるまき パン	ぶた肉 だいち とうふ みそ とり肉	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ パイン たけのこ キャベツ	米 でんぶん はるまきのかわ	油 ごま油	775 23.3 26.9
6金	コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンオープンやき ポテトサラダ (ビーンズチョコクリーム)	あさり とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう チョコクリーム	オリブオイル ドレッシング	692 27.2 30.8
9月	<b>スポーツのひ</b>							
10火	むぎめし 牛乳 きのごたつぷりポークカレー かわりめだまやき クリームごまサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳 	にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム しめじ ごぼう キャベツ ひよこめめ きゅうり エリンギ	米 じゃがいも むぎ	油 ルウ ドレッシング バター ごま	687 21.1 15.8
11水	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる あじいそペフライ (パックソース) にくじゃが	ベーコン あじ みそ ぶた肉	あおのり 牛乳	にんじん こまつな いんげん	はくさい もやし えのきたけ たまねぎ しらたき	米 さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ドレッシング	671 24.5 19.7
12木	むぎごはん 牛乳 えびだんごのすましじる コロッケ (パックソース) わふうツナサラダ	えびだんご ぎゅうり肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 むぎ こむぎこ パンこ	油 ドレッシング	712 22.2 21.7
13金	さつまいもパン 牛乳 ウインナーとやさいのコンソメスープ てりやきチキン コーンソテー	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン	油 ドレッシング	655 25.9 24.9
16月	ごはん 牛乳 のりいりみそしる <b>しざわぶたのこくまぶたどんのく</b> りんごゼリー	油あげ とうふ みそ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな	ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく	米 さとう ゼリー	油	743 28.6 25.9
17火	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーツナサラダ	あつあげ みそ とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	きゅうり ながねぎ たまねぎ とうもろこし レモンかじゅう	米 さつまいも でんぶん さとう	ドレッシング 油 ごま油	705 28.1 20.6
18水	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに じゃがいものカレーに	たまご なると さば みそ ぶた肉	もずく 牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	ながねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	689 26.8 19.6
19木	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる さけのなかおちカツ もやしとちくわのあつさりいため	ぶた肉 みそ さけ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ きりぼしだいこん にんにく もやし	米 こむぎこ パンこ	油 ごま油 マヨネーズ	657 24.5 19.9
20金	コッペパン 牛乳 コーンポターージュ ソーセージ (パックケチャップ) キャベツのサラダ	とり肉 ソーセージ ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ	パン 油 ドレッシング ごま ルウ	687 26.4 30.7	
23月	ごはん 牛乳 トックいりとんじる ハンバーガーてりやきソース やさしいため	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな あかピーマン	だいこん れんこん ながねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ もやし	米 さとう トック でんぶん	油 ごま	688 25.8 19.2
24火	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる あじみそあげだまフライ だいこんのそぼろに (プチみかんゼリー)	こうやどうふ みそ あじ ぶた肉 ちくわ	わかめ 牛乳	にんじん いんげん	はくさい だいこん ながねぎ	米 ゼリー こむぎこ パンこ さとう	油	711 27.2 23.0
25水	ゆでスパゲティ ジョア ミートソース コーンサラダ クレープ	ぶた肉 だいち かにかま	ジョア	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 とうもろこし	めん クレープ さとう	オリブオイル ドレッシング ルウ	675 25.6 15.9
26木	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご ぶたにくとこんぶのいために (パックソース)	いわしつみれ たまご みそ とうふ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ こんにやく	米 油	630 28.3 16.8	
27金	パンズパン 牛乳 シーフードシチュー クリスピーチキン ポイルキャベツ (マヨふうドレッシング)	ベーコン えび ほたて あさり とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 米こ こむぎこ	油 バター とうちゅうクリーム ドレッシング	710 27.7 30.7
30月	ごはん 牛乳 すいぎょうざスープ いわしかりかりフライ② のりあえ	とり肉 いわし 油あげ	牛乳 のり	にら こまつな にんじん	しょうが ながねぎ キャベツ しめじ もやし	米 でんぶん じゃがいも げんまいこ ぎょうざのかわ	油	706 23.6 23.3
31火	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる まつかぜやき てづくりひじきふりかけ パンプキンパバロア	油あげ みそ とり肉 かつおぶし	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	652 23.0 18.1

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆25日(水)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

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！！

★ブライトピック千葉様より、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。

16日のこくま豚丼は、志澤豚の肩ロースと豚バラ肉を使用した、豚肉のこくとうまみがあふれる美味しい豚丼です！しっかりと味わって最後まで美味しくいただきます♪

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱくしつ しつ しよくえんそうと うりょう	686 25.2 22.0 2.2
しょうかくせいの 1しよくあたり えいようきじゆんち	エネルギー たんぱくしつ しつ しよくえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0