

11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 | 水 | 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 パインゼリー | 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 ちくわ | 牛乳 昆布 のり | 小松菜 いんげん | 長葱 玉葱 レモン果汁 こんにやく | 米 砂糖 澱粉 ゼリー | 油 ごま油 | 871 35.6 24.7 |
| 2 | 木 | チョコチップパン 牛乳 ABCスープ アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ | ベーコン 卵 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 パセリ ブロッコリー | 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし | パン マカロニ じゃが芋 | チョコレート ドレッシング | 816 27.8 33.8 |
| 3 | 金 | 文化の日 | | | | | | | |
| 6 | 月 | 白飯 ジョア キーマカレー 変わり目玉焼き フルーツポンチ | 豚肉 卵 大豆 | ジョア | 人参 | しょうが にんにく 玉葱 ひよこ豆 もも パイン みかん | 米 ゼリー | 油 バター ルウ | 824 24.4 16.1 |
| 7 | 火 | 白飯 牛乳 鶏団子汁 🐟 さばのみそ煮 🐟 のりおえ | 鶏団子 豆腐 さば みそ 油揚げ | 牛乳 のり | 小松菜 人参 | 白菜 長葱 えのきたけ キャベツ もやし | 米 | | 830 34.4 29.3 |
| 8 | 水 | 麦飯 牛乳 コーンかき玉スープ エビカツ (パックスソース) 豚キムチ炒め | 鶏肉 卵 えび すりみ 豚肉 | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 にら | 玉葱 とうもろこし しょうが にんにく 白菜 | 米 麦 澱粉 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 892 30.8 27.6 |
| 9 | 木 | 胚芽パン 牛乳 ミネストローネ 豆腐グラタン コーンソテー (メープル&マーガリン) | 鶏肉 豆腐 たら ウインナー | 牛乳 | 人参 パセリ ピーマン トマト いんげん | 玉葱 にんにく キャベツ ズッキーニ とうもろこし | パン 小麦胚芽 砂糖 麦 ジャム じゃが芋 | オリーブオイル 油 マーガリン | 776 29.4 28.7 |
| 10 | 金 | 白飯 牛乳 つみれ汁🐟 親子焼き 手作りひじきふりかけ マスカットゼリー | いわし つみれ 鶏肉 豆腐 かつおぶし みそ | 牛乳 ひじき | 人参 小松菜 | えのきたけ 大根 長葱 しょうが | 米 砂糖 ゼリー | ごま油 ごま | 769 29.0 19.1 |
| 13 | 月 | 麦飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き餃子② 春雨サラダ | 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ ハム | 牛乳 | 人参 にら | しょうが にんにく 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ 白菜 きゅうり | 米 麦 澱粉 餃子の皮 春雨 砂糖 | 油 ごま油 ドレッシング ごま | 879 30.5 25.4 |
| 14 | 火 | 白飯 牛乳 石狩汁 照り焼きチキン じゃが芋のそぼろ煮 | さけ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | 人参 いんげん | 玉葱 長葱 大根 えのきたけ キャベツ | 米 砂糖 じゃが芋 | 油 バター | 819 34.7 20.8 |
| 15 | 水 | 白飯 牛乳 豚汁 (のりごまふりかけ) 🐟 銚子の光 バーベキューソースのかりかりめひかり② ブロッコリーおかかマヨ風味おえ お米のムース | 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ めひかり かつおぶし | 牛乳 のり | 人参 小松菜 ブロッコリー | 大根 ごぼう こんにやく 玉葱 にんにく パイン しょうが 長葱 | 米 砂糖 じゃが芋 澱粉 ムース | 油 ごま ごま油 ドレッシング | 888 33.7 31.5 |
| 16 | 木 | 黒糖パン 牛乳 かぼちゃのポターージュ 野菜コロッケ クリーミーごまサラダ (ブルーベリージャム・パックスソース) | ハム | 牛乳 スキムミルク | かぼちゃ 人参 | 玉葱 きゅうり とうもろこし ごぼう キャベツ | パン 小麦粉 パン粉 ジャム じゃが芋 | 油 ルウ ドレッシング ごま | 892 24.8 31.1 |
| 17 | 金 | わかめご飯 牛乳 おろし汁 松風焼き ポテトサラダ オレンジゼリー | 鶏肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 | 大根 こんにやく しめじ 長葱 きゅうり キャベツ | 米 じゃが芋 砂糖 ゼリー | ドレッシング ごま | 766 27.3 18.6 |
| 20 | 月 | 白飯 牛乳 いも餅汁 彩野菜の卵焼き🐟 海と畑のサラダ (浜だきいわし) | 鶏肉 卵 ツナ いわし | 牛乳 ひじき | 人参 | 玉葱 長葱 大根 こんにやく キャベツ 枝豆 | 米 いも餅 ごま | ドレッシング ごま | 785 29.9 23.1 |
| 21 | 火 | 白飯 牛乳 さつま汁 シルバー味勝焼き 春雨入り野菜炒め フルーツキャロットゼリー | 鶏肉 みそ 油揚げ シルバー 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 ピーマン | 長葱 こんにやく しょうが もやし キャベツ | 米 砂糖 春雨 ゼリー さつま芋 | 油 | 815 34.5 19.7 |
| 22 | 水 | 茹でうどん 牛乳 五目うどん汁 さつま芋のかき揚げ 和風ツナサラダ ヨーグルト | 豚肉 ツナ 油揚げ かまぼこ | 牛乳 わかめ ヨーグルト | 人参 小松菜 三つ葉 | 大根 ごぼう 長葱 玉葱 キャベツ きゅうり | 麺 小麦粉 さつま芋 砂糖 | 油 ドレッシング ごま | 762 30.6 26.4 |
| 23 | 木 | 勤労感謝の日 | | | | | | | |
| 24 | 金 | 白飯 牛乳 地元の栄養満点野菜! たっぷり豚汁 あっぴいちゃんの甘辛つくね~秋を感じて~ 三色ピーマンの野菜炒め | 豚肉 みそ つくね | 牛乳 | 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン | ごぼう 大根 こんにやく しめじ 長葱 エリンギ しょうが にんにく もやし キャベツ | 米 里芋 澱粉 とつく 砂糖 さつま芋 | 油 ごま油 ごま | 864 35.0 24.0 |
| 27 | 月 | 白飯 牛乳 ポークカレー ほたて風味フライ② 豆もやしときくらげのサラダ | 豚肉 すりみ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | にんにく 玉葱 豆もやし きゅうり きくらげ ひよこ豆 | 米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨 | 油 ルウ ドレッシング ごま バター | 881 25.4 26.2 |
| 28 | 火 | 麦飯 牛乳 白菜と鶏肉のスープ 海鮮焼売② チンジャオロースー アセロラミルクゼリー | 鶏肉 えび すりみ 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン | 白菜 大根 えのきたけ 長葱 しょうが たけのこ | 米 麦 砂糖 焼売の皮 ゼリー | 油 ごま油 | 779 23.5 20.3 |
| 29 | 水 | 白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 いわし揚げ玉フライ🐟 炒り鶏 | 油揚げ みそ いわし 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 いんげん | 玉葱 ごぼう 枝豆 小麦粉 こんにやく たけのこ しいたけ | 米 じゃが芋 小麦粉 | 油 | 783 26.3 23.3 |
| 30 | 木 | パンズパン 牛乳 ポトフ ハンバーグオリジナルソース ごぼうサラダ りんご | ウインナー 鶏肉 ハム | 牛乳 | 人参 | グリーンピース 玉葱 キャベツ ごぼう きゅうり りんご | パン じゃが芋 砂糖 | ドレッシング ごま バター | 800 28.4 32.7 |

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆6日(月)のジョア、10日(金)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。

☆17日(金)のオレンジゼリー、22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。

15日の「銚子の光 バーベキューソースのかりかりめひかり」は、銚子商業高校海洋科の生徒がメニューを考え、千葉県漁業協同組合連合会、給食センターと連携し考案された新メニューです。銚子漁港で水揚げされた「めひかり」をかりかりに揚げて、白飯が進む美味しいソースをかけた一品です!

24日は「東総まんきつ給食」の日です。レシピコンテストで大賞をとったメニューが登場します! 東総地区の恵みと秋の味覚がたっぷり詰まったメニューです。しっかり味わって、苦手なものでも一口はチャレンジしてみましょう!

| | | |
|----------------|-------------------------------|----------------------------|
| 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 | 824 29.8 25.1 2.9 |
| 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 |