



5月の給食予定表



令和6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 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 すまし汁 シルバー西京焼き 鶏ごぼう ヨーグルト	かまぼこ シルバー みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 糸三つ葉 ほうれん草	大根 長葱 しめじ しょうが ごぼう こんにゃく	米 パン めん 砂糖 いも類 砂糖	油脂類 油 ごま	784 36.1 19.2
2	木	胚芽パン 牛乳 ABCスープ さくらますのタルタルフライ シーザーサラダ (メープル&マーガリン・シーザーサラダドレッシング)	ベーコン ます ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	玉葱 きゅうり キャベツ	パン 小麦胚芽 小麦粉 ジャム マカロニ パン粉 クルトン ジャが芋	油 マーガリン タルタルソース ドレッシング	836 29.5 36.2
7	火	麦飯 ジョア ポークカレー ほうれん草オムレツ フルーツポンチ	豚肉 卵	ジョア	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 もも パイン ひよこ豆	米 麦ゼリー じゃがいも	油 ルウ バター	819 21.7 15.3
8	水	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 かつおの漁師揚げ 炒り鶏 マスカットゼリー	豚肉 油揚げ みそ かつお 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	長葱 切干大根 ごぼう れん根 たけのこ しいたけ こんにゃく	米 砂糖 ゼリー 小麦粉 パン粉	油 バター	881 35.3 23.4
9	木	パンズパン 牛乳 米粉のシーフードシチュー ハンバーグオリジナルソース ブロッコリーサラダ (ブチアセロラゼリー)	えび ぼたて ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱 きゅうり とうもろこし	パン 米粉 ゼリー 砂糖 じゃが芋	油 バター ドレッシング 豆乳クリーム	835 36.5 31.2
10	金	麦飯 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 手作りひじきふりかけ (ピーナツハニー)	いわし つみれ みそ 卵 豆腐 かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが 大根 えのきたけ 長葱	米 砂糖 麦	ごま油 ごま 落花生	789 29.2 22.4
13	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き餃子② 春雨サラダ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ハム	牛乳	人参 にら	にんにく 玉葱 しょうが たけのこ しいたけ 長葱 白菜 きゅうり	米 春雨 澱粉 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	861 30.1 25.3
14	火	白飯 牛乳 ジャが芋のみそ汁 いかごまフライ 豚肉と昆布の炒め煮 チョコクレーブ	油揚げ みそ いか 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ 昆布	いんげん	玉葱 長葱 こんにゃく 枝豆	米 クレーブ じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	877 30.9 28.3
15	水	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 さば四川焼き ポテトサラダ (ひじきのり)	なると 卵 さば	牛乳 のり もずく ひじき	人参	長葱 えのきたけ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 澱粉	ドレッシング	808 27.9 27.9
16	木	食パン 牛乳 ミネストローネ クリームコロッケ コーンサラダ (パックソース・いちごジャム)	ベーコン 鶏肉 かにかま	牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ	にんにく キャベツ ズッキーニ きゅうり とうもろこし 玉葱	パン ジャム 麦 砂糖 ジャが芋 小麦粉 パン粉	オリーブオイル ドレッシング 油	787 23.9 30.8
17	金	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 松風焼き 大根のそぼろ煮 (ミルク)	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ 豆腐 豚肉	牛乳 のり	人参 いんげん 小松菜	長葱 大根	米 ミルク 砂糖	油 ごま	781 32.6 18.0
20	月	白飯 牛乳 新玉葱のみそ汁 鶏肉のマリネ 千草和え	油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 レモン果汁 キャベツ もやし	米 澱粉 砂糖 春雨	ごま油 油 ごま ドレッシング	825 32.3 24.1
21	火	白飯 牛乳 キーマカレー 変わり目玉焼き オレンジ	豚肉 大豆 卵	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉葱 ひよこ豆 オレンジ えんどう豆 レンズ豆	米 麦 赤米 玄米 さび	油 ルウ バター	831 26.9 23.2
22	水	麦飯 牛乳 鶏ごぼう汁 あじ磯辺フライ (パックソース) 春雨入り野菜炒め	鶏肉 あじ 豆腐 豚肉	牛乳 青のり	人参 ピーマン	ごぼう 玉葱 しめじ こんにゃく もやし キャベツ 長葱 しょうが	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 春雨	油 ごま	826 33.0 22.8
23	木	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ソーセージ (パックケチャップ) ごぼうサラダ	ソーセージ ハム	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ	玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり	パン	油 ドレッシング ルウ	883 29.6 42.7
24	金	白飯 牛乳 なめこ汁 いわし揚げ玉フライ 肉じゃが ピーチゼリー	豆腐 みそ いわし 豚肉	牛乳 わかめ	糸三つ葉 人参 いんげん	玉葱 長葱 なめこ しらたき	米 ジャが芋 小麦粉 砂糖 パン粉 ゼリー	油 ごま	817 27.0 22.2
27	月	白飯 牛乳 えのきたけと鶏肉のスープ えび焼売② ひしお入りマーボー春雨 (ブチみかんゼリー)	鶏肉 えび すりみ 豚肉 ひしお	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	長葱 えのきたけ 大根 しょうが にんにく たけのこ	米 澱粉 春雨 焼売の皮 砂糖 ゼリー	油 ごま油	793 26.1 20.8
28	火	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁 メンチカツ 和風ツナサラダ (型抜きレアチーズ・パックソース)	豚肉 みそ ベーコン ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	白菜 えのきたけ もやし キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	857 28.3 31.0
29	水	白飯 牛乳 大根とわかめのみそ汁 豚丼の具 のり和え	豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	大根 長葱 キャベツ もやし えのきたけ にんにく 玉葱 しらたき しょうが	米 砂糖	油	871 33.7 30.0
30	木	黒糖パン 牛乳 トマト入りイタリアンスープ 野菜コロッケ カレー和え (パックソース・ブルーベリージャム)	鶏肉 ベーコン ツナ 卵	牛乳 チーズ	トマト ほうれん草 人参	玉葱 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	パン ジャが芋 砂糖 パン粉 ジャム 小麦粉	油	819 28.4 30.1
31	金	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 照り焼きチキン 厚揚げのそぼろ煮	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが 長葱 大根	米 砂糖 澱粉	油	856 40.9 28.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆1日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆7日(火)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆8日(水)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と身体を作しましょう!!

主食 + 主菜 + 副菜・汁物 + 果物や牛乳・乳製品をプラスすると栄養価アップ!

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	830 30.4 26.3 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