



6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 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	
3	月	白飯 牛乳 けんちん汁 チキンみそカツ 肉じゃが(ブチぶどうゼリー)	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 いんげん	マッシュルーム 大根 長葱 れん根 ごぼう こんにゃく 玉葱 しらたき	米 ゼリー さつまいも 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	833 28.8 23.7
4	火	白飯 牛乳 茎わかめ入り卵スープ いわしのカリカリフライ② シャキシャキきんぴら ヨーグルト	いわし 豆腐 卵	牛乳 くらわがめ ひじき ヨーグルト	人参 チンゲン菜	長葱 れん根 こんにゃく 枝豆	米 澱粉 じゃが芋粉 玄米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	819 28.6 22.9
5	水	白飯 牛乳 豚キムチスープ 海鮮焼売② 鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉 厚揚げ みそ 豚肉 すりみ えび かに	牛乳	人参 にら ピーマン 赤ピーマン	しょうが 大根 長葱 白菜 にんにく 玉葱	米 澱粉 焼売の皮	油 カシューナッツ	845 30.5 28.0
6	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 ツナサラダ(いちご&マーガリン)	あさり 卵 ツナ ベーコン	チーズ 牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ ブロッコリー	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル ドレッシング ごま マーガリン	827 32.0 34.1
7	金	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 いかごまフライ 豚肉と昆布の炒め煮 豆乳プリン	豚肉 いか みそ ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	長葱 切干大根 こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 パン粉 プリン	油 ごま	815 31.5 24.1
10	月	麦飯 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉葱 りんご もも パイン ひよこ豆	米 麦 砂糖 ゼリー じゃが芋	ルウ 油 バター	839 22.1 20.0
11	火	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁 鮭のなかおちカツ のり和え (パックソース・鶏そぼろ)	ベーコン さけ みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 もやし えのきたけ キャベツ	米 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	800 27.6 25.7
12	水	白飯 牛乳 大根とほたてのかき玉汁 さばのみそ煮 明太ポテトサラダ	豆腐 ほたて さば 卵 みそ 明太子	牛乳	小松菜 人参	大根 長葱 キャベツ きゅうり	米 澱粉 じゃが芋	ドレッシング	868 34.1 30.1
13	木	食パン 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグオリジナルソース アスパラソテー(メープルジャム)	ウインナー 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ アスパラ	玉葱 とうもろこし	パン ジャム 砂糖	油 バター ルウ	875 33.7 33.3
14	金	白飯 牛乳 豚汁(ひじきのり) 銚子の光BBQソースのかりかりめひかり ブロッコリーおかかマヨ風味和え 千葉県産牛乳プリン	豚肉 みそ めひかり 油揚げ かつおぶし 豆腐	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 長葱 ごぼう こんにゃく 玉葱 パイン にんにく しょうが	米 澱粉 砂糖 プリン じゃが芋	油 ドレッシング ごま油	835 33.6 27.1
17	月	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏肉マリネ 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 チーズ のり	小松菜 人参 かぼちゃ	大根 長葱 きゅうり しょうが 玉葱 レモン果汁 キャベツ	米 澱粉 砂糖	ドレッシング 油 ごま油 ごま	869 35.8 27.6
18	火	白飯 牛乳 えのきたけとチキンのスープ 焼き餃子② かにかまサラダ マンゴープリン	鶏肉 かにかま	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	長葱 えのきたけ キャベツ きゅうり	米 澱粉 餃子の皮 プリン 春雨	ごま油 ドレッシング	779 23.7 22.1
19	水	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 あじ揚げ煮 春雨入り野菜炒め	鶏肉 みそ あじ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	大根 しめじ 長葱 にんにく キャベツ もやし しょうが	米 じゃが芋 春雨 砂糖	油	807 37.1 21.7
20	木	食パン 牛乳 カレーシチュー ほたて風味フライ② ブロッコリーとコーンのサラダ(いちごジャム)	豚肉 すりみ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 きゅうり とうもろこし	パン ジャム じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ルウ バター ドレッシング	877 31.7 34.7
21	金	白飯 牛乳 なめこ汁 とんかつ ポテトサラダ (パックソース・野菜ふりかけ・ブチみかんゼリー)	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	糸三つ葉 人参	なめこ 長葱 きゅうり キャベツ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング ごま	820 26.6 24.3
24	月	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 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	白菜 もやし 長葱 しめじ しいたけ しょうが	米 春雨 澱粉 砂糖 焼売の皮	油 ごま油 ラー油	862 30.6 28.0
25	火	白飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 さば竜田揚げ 肉じゃが あじさいゼリー	高野豆腐 みそ さば 豚肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	白菜 長葱 玉葱 しらたき	米 じゃが芋 澱粉 砂糖 ゼリー	油	903 30.2 31.4
26	水	白飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ アップルシャーベット(アーモンドフィッシュ)	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 かたくちいわし	人参 にら	玉葱 にんにく しょうが 長葱 しいたけ 白菜 たけのこ きゅうり りんご	米 澱粉 春雨 砂糖	油 ごま ごま油 アーモンド	826 29.5 22.8
27	木	テーブルロールパン 牛乳 ウインナーと野菜のコンソメスープ エビカツ チキンと豆のサラダ (パックソース・ブルーベリージャム)	ウインナー えび すりみ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 きゅうり ひよこ豆 いんげん豆	パン じゃが芋 小麦粉 マカロニ ジャム パン粉	油 ドレッシング	874 29.1 41.0
28	金	白飯 牛乳 ハッシュドポーク 豆腐ナゲット② ごまドレッシングサラダ	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	トマト 人参	玉葱 にんにく とうもろこし マッシュルーム ごぼう ひよこ豆 キャベツ きゅうり れん根	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	油 ドレッシング ごま ルウ	887 26.5 31.4

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆4日のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

第8回「和食給食レシピコンテスト」レシピ募集します!

日本の伝統食である和食を皆さんに知ってもらい、給食をもっと好きになってもらいたいと思い、昨年に引き続き「和食給食レシピコンテスト」を開催します!

コンテストは銚子市・旭市・匝瑳市の給食センターが合同で行い、最優秀レシピは11月に「東総まんきつ給食」として取り入れられます。(主菜のレシピは、小学校と中学校で別メニューになります。)

皆さんの考えた和食給食が、銚子市・旭市・匝瑳市の児童・生徒約1万400人に食べてもらえるチャンスです。ぜひおうちの方とも話し合っ、じまんのレシピを応募して下さい。

※対象者は、小学校5、6年生・中学生になります。・・・詳しくは6月に配られるお便りをご覧ください。



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	843 30.1 27.7 3.0
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