



9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	
			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		エネルギー(kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
			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	脂質(g)	
3	火	麦飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 野菜炒め ヨーグルト	豆腐 みそ 油揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 キャベツ もやし	米 麦 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	893 37.4 25.5	
4	水	白飯 牛乳 ポークカレー 変わり目玉焼き ブロッコリーツナサラダ アップルシャーベット	豚肉 卵 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 ひよこ豆 りんご きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋	油 ルウ バター ドレッシング	852 27.8 23.1	
5	木	まるパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージステーキ ポテトサラダ (パッकेチャップ・スライスチーズ)	鶏肉 ソーセージステーキ	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 パセリ	玉葱 とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃが芋	油 ルウ ドレッシング	881 35.3 37.9	
6	金	白飯 牛乳 えび団子のすまし汁 あじみそ揚げ玉フライ 豚肉と昆布の炒め煮	えび団子 あじ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 いんげん	長葱 えのきたけ こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	781 29.9 24.5	
9	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー フルーツ杏仁	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 卵 大豆	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 もやし きゅうり	米 澱粉 砂糖 春雨 杏仁豆腐	油 ごま ごま油 ドレッシング	800 27.9 19.3	
10	火	白飯 牛乳 豚汁 いかごまフライ 手作りひじきふりかけ (アーモンドフィッシュ)	豚肉 豆腐 油揚げ みそ いか かつおぶし	牛乳 かたくちいわし ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 長葱	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 アーモンド ごま油 ごま	834 33.6 28.2	
11	水	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 さばのみそ煮 肉じゃが (ブチぶどうゼリー)	卵 なたと さば みそ 豚肉	牛乳 もずく	人参 いんげん	長葱 えのきたけ 玉葱 しらたき	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	866 33.9 24.4	
12	木	テーブルロールパン 牛乳 ミネストローネ あじクリームチーズフライ ごぼうサラダ (パックスソース・メーブルジャム)	鶏肉 あじ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ ごぼう きゅうり	パン じゃが芋 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 ジャム	オリーブオイル 油 ドレッシング ごま	861 28.3 37.5	
13	金	白飯 牛乳 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 メンチカツ (パックスソース) ブロッコリーおかかマヨ風味和え	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ かつおぶし	牛乳	人参 ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ 長葱 もやし しめじ	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま油	871 30.0 29.3	
16	月	敬老の日								
17	火	栗ご飯 牛乳 お月見すまし汁 さんまの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 お月見団子	豆腐 かまぼこ さんま 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	枝豆 大根 長葱 しめじ	米 栗 澱粉 砂糖 団子	油	908 31.4 25.7	
18	水	白飯 牛乳 根菜のごま汁 肉団子② シーフードサラダ (ひじきのり)	豆腐 みそ 油揚げ いか 肉団子 かにかま	牛乳 ひじき のり 海藻	人参 赤ピーマン ブロッコリー	大根 ごぼう 長葱 きゅうり	米 小麦粉	ドレッシング ごま	802 31.4 23.0	
19	木	コッペパン 牛乳 イタリアンスープ 白身魚フライ (タルタルソース) ボイル野菜 マスカットゼリー	鶏肉 卵 ベーコン たら	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉葱 キャベツ とうもろこし	パン 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 タルタルソース	822 30.2 33.3	
20	金	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏の照り焼き じゃが芋のカレー煮 (ブチみかんゼリー)	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 赤ピーマン	玉葱 大根 長葱 しょうが にんにく 玉葱	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	811 33.8 20.6	
23	月	振替休日								
24	火	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 パイン	豚肉 厚揚げ みそ えび すりみ 鶏肉	牛乳	人参 にら ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉葱 長葱 大根 白菜 パイン	米 焼売の皮 カシューナッツ	油	878 30.6 28.1	
25	水	白飯 牛乳 ハッシュドポーク 豆腐ナゲット② シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム ひよこ豆 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 クルトン 澱粉 砂糖	油 ルウ ドレッシング	872 28.8 29.6	
26	木	食パン 牛乳 豆乳カレースープ ポテトカップグラタン クリームごまサラダ (いちご&マーガリン)	ベーコン 鶏肉 えび ハム 豆乳	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 とうもろこし 枝豆 きゅうり れんこん キャベツ	パン じゃが芋 ジャム	油 ごま ルウ マーガリン ドレッシング	770 25.2 33.9	
27	金	白飯 牛乳 大根のみそ汁 さば竜田揚げ 春雨入り野菜炒め	油揚げ みそ さば 豚肉	牛乳	小松菜 人参 ピーマン	大根 えのきたけ しょうが キャベツ もやし	米 春雨 砂糖 澱粉	油	884 31.5 35.0	
30	月	白飯 牛乳 ふるさとかり汁 厚焼き玉子 もやしピリ辛炒め 一口揚げ芋② ぶどうゼリー	いわしつみれ 卵 みそ 豚肉	牛乳 のげのり	小松菜 人参 ピーマン 赤ピーマン	大根 マッシュルーム 長葱 もやし しめじ	米 さつま芋 砂糖 ゼリー	油 ラー油	824 28.8 21.4	
☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆3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。 ☆19日(木)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。								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	845 30.8 27.7 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

9月17日は十五夜です



9月17日は十五夜です



9月17日は十五夜です。十五夜は、中秋の名月、芋名月と呼ばれ、秋の収穫に感謝する収穫祭の日です。十五夜にはススキを飾り、団子を供えます。ススキは、稲穂の代わりで、神様を招くよりしろ(神様がつか場所)でもあります。団子は収穫への感謝と健康、幸福を表し、お供えした団子を食べると、健康になり、幸福がやってくると言われています。また、地域によって、里芋やさつま芋などの芋類を供え、祝い膳(ぜん)として、里芋を使った料理が食卓へ並ぶところもあります。