9月の給食予定表

令和6年（小学校用）「お魚マーク OK 」･･･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 ちや肉になるもの にく さかな たまご だいずせいひん	ちや肉になるもの にゅう かいそう こざかなるい	体のちょうしをととのえるもの りょくおうしょく やさい	体のちょうしをととのえるもの そのたのやさい くだもの	はたらく力になるもの 米 パン めん さとう いもるい	はたらく力になるもの ゆしるい	えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g)
3	火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かわりめだまやき コーンサラダ アップルシャーベット	ぶた肉 たまご かにかま	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	米 むぎ じゃがいも	ルウ 油 バター ドレッシング	746 23.1 21.0
4	水	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ はるさめいりやさいいため （プチぶどうゼリー）	油あげ とうふ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ピーマン	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう しょうが キャベツ もやし	米 さとう はるさめ でんぷん ゼリー	油 ごま油	715 29.0 21.6
5	木	ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる OK あじみそあげだまフライ ぶたにくとこんぶのいために	えびだんご あじ みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん いんげん	ながねぎ こんにゃく えのきたけ	米 さとう こむぎこ パンこ	油	662 25.8 21.7
6	金	まるパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージステーキ （パックケチャップ） ポテトサラダ	とり肉 ソーセージステーキ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	718 28.6 29.0
9	月	ごはん 牛乳 とんじる チキンみそカツ てづくりひじきふりかけ	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまなつ	だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	米 さとう パンこ じゃがいも こむぎこ	油 ごま油 ごま	707 28.2 25.5
10	火	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに OK ごぼうサラダ	たまご なると さば みそ ハム	牛乳 もずく	にんじん	えのきたけ ながねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	米 でんぷん	ドレッシング ごま	680 25.4 23.1
11	水	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる チーズはんぺんフライ （パックソース） 肉じゃが	ベーコン みそ はんぺん ぶた肉	牛乳 チーズ	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 じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	油	714 23.7 21.5
12	木	わかめごはん 牛乳 すいぎょうざスープ あつやきたまご もやしとちくわのあっさりいため マンゴープリン	たまご とり肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが ながねぎ しめじ にんにく もやし	米 ぎょうざのかわ プリン	油 ごま油	666 21.6 17.3
13	金	しょくパン 牛乳 ミネストローネ ポテトカップグラタン ブロッコリーおかかマヨふうみあえ （いちご＆マーガリン）	とり肉 ベーコン かつおぶし	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ	パン ジャム じゃがいも むぎ さとう	オリーブオイル ドレッシング マーガリン	650 23.1 27.2
16	月	敬老の日							
17	火	くりごはん 牛乳 おつきみすましじる OK さんまのしょうがに だいこんのそぼろに じゅうごやデザート	とうふ かまぼこ さんま ぶた肉 ちくわ	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	えだまめ だいこん しめじ ながねぎ	米 さとう ゼリー くり	油	743 30.2 19.9
18	水	ごはん 牛乳 なめこじる とんかつ シーフードサラダ （パックソース・のりごまふりかけ）	とうふ みそ ぶた肉 いか かにかま	牛乳 のり かいそう わかめ	いとみつば あかピーマン ブロッコリー	なめこ きゅうり ながねぎ	米 こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ごま	652 24.6 20.3
19	木	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる とりのてりやき やさいいため	こうやどうふ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	ながねぎ もやし はくさい たまねぎ キャベツ	米	油 ごま	629 27.3 18.8
20	金	コッペパン 牛乳 トマトいりイタリアンスープ しろみざかなのフライ （タルタルソース） ボイルやさい パイン	たまご ベーコン とり肉 たら	牛乳 チーズ	ほうれんそう トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ パイン	パン パンこ こむぎこ	油 タルタルソース	680 25.4 27.9
23	月	振替休日							
24	火	ごはん ジョア ハッシュドポーク とうふナゲット② シーザーサラダ （シーザーサラダドレッシング）	ぶた肉 とうふ ハム	ジョア チーズ	にんじん トマト あかピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり ひよこまめ キャベツ	米 さとう じゃがいも クルトン でんぷん	油 ドレッシング ルウ	735 22.9 23.6
25	水	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる まつかぜやき れんこんきんぴら とうにゅうプリン	油あげ みそ とり肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん	れんこん こんにゃく たまねぎ えだまめ	米 さとう プリン じゃがいも	油 ごま ごま油	647 23.2 14.5
26	木	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ さけのなかおちカツ クリーミーごまサラダ （ひじきのり）	とり肉 ハム さけ	牛乳 ひじき のり	チンゲンさい にんじん	ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり れんこん ごぼう とうもろこし	米 こむぎこ でんぷん パンこ はるさめ	油 ごま油 ドレッシング ごま マヨネーズ	701 22.0 23.8
27	金	しょくパン 牛乳 ウインナーとやさいのコンソメスープ さけとほうれんそうのグラタン ツナサラダ （メープルジャム）	ウインナー さけ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり ひよこまめ いんげんまめ	パン ジャム マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	656 27.1 23.4
30	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あんにんフルーツ （アーモンドフィッシュ）	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ もも パイン	米 ゼリー あんにんどうふ さとう でんぷん	油 ごま油 アーモンド	705 24.5 19.8

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆24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。

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 ししつ しょくえんそうとうりょう	689 25.3 22.0 2.4
しょうがくせいの1しょくあたりえいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえんそうとうりょう	650 27.6 18.0 2.0

9月17日は十五夜です

十五夜は、中秋の名月・芋名月とも呼ばれ、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依り代（神様のつく場所）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、地域によっては里芋やさつま芋などの芋類を供え、祝い善として、里芋を使った料理が食卓へ並ぶところもあります。