



10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		
1	火	白飯 牛乳 スーラータン 焼き餃子② パンパンジーサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 チンゲン菜	白菜 長葱 しめじ もやし しいたけ きゅうり キャベツ	米 春雨 餃子の皮 澱粉	ごま油 ラー油 ごま ドレッシング	816 26.9 20.1
2	水	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 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	人参 小松菜	もやし えのきたけ 長葱 大根 玉葱 キャベツ 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	油 バター	827 35.4 21.3
3	木	黒糖パン 牛乳 ミネストローネ チーズメンチカツ コーンサラダ (メープルジャム・バックソース)	ベーコン 豚肉 鶏肉 かにかま	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 きゅうり とうもろこし	パン 黒糖 小麦粉 麦 じゃが芋 砂糖 パン粉 ジャム	オリーブオイル ドレッシング 油	841 27.0 32.5
4	金	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 いわし揚げ玉フライ 豚肉と昆布の炒め煮 レモンゼリー	厚揚げ みそ いわし 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	長葱 こんにゃく	米 さつま芋 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油	813 26.5 21.9
7	月	白飯 ジョア 秋のきのこカレー ウインナー卵巻き ブロッコリーサラダ	豚肉 ウインナー 卵 鶏肉	ジョア	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 とうもろこし ひよこ豆 マッシュルーム しめじ エリンギ きゅうり	米 じゃが芋	油 ルウ バター ドレッシング	813 26.6 21.1
8	火	白飯 牛乳 いも餅汁 さばのみそ煮 秋野菜のベーコンきんぴら	鶏肉 さば みそ ベーコン	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 大根 長葱 こんにゃく ごぼう れん根 エリンギ しめじ	米 いも餅 砂糖	油 ごま	854 30.5 30.3
9	水	麦飯 牛乳 えのきたけ鶏肉のスープ エビカツ (パックソース) ホイコーロー	鶏肉 えび すりみ 豚肉	牛乳	チンゲン菜 ピーマン 人参	長葱 えのきたけ キャベツ たけのこ	米 麦 小麦粉 パン粉 澱粉 春雨	油 ごま油	839 27.5 24.5
10	木	食パン 牛乳 米粉のシチュー ハンバーグデミソース 人参サラダ (ブルーベリージャム)	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム きゅうり セロリー レモン果汁 とうもろこし	パン じゃが芋 米粉 ジャム 砂糖	バター オリーブオイル ルウ	814 29.2 31.8
11	金	白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 あじ磯辺フライ (パックソース) 鶏ごぼう りんごゼリー	油揚げ みそ あじ 鶏肉	牛乳 わかめ 青のり	いんげん 人参	玉葱 しょうが ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー 小麦粉 パン粉	油 ごま	849 30.6 24.2
14	月	スポーツの日							
15	火	白飯 牛乳 お月見汁 鯉のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろ煮 (プチぶどうゼリー)	鶏肉 さけ みそ かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	長葱 しいたけ 玉葱 とうもろこし	米 さつま芋 砂糖 だまご餅 里芋 ゼリー	油	827 31.7 15.5
16	水	白飯 牛乳 なめこ汁 鶏肉のマリネ もやしとちくわのあっさり炒め	豆腐 みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	糸三つ葉 人参	なめこ 長葱 玉葱 にんにく レモン果汁 もやし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	800 32.2 22.7
17	木	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ソーセージ コールスローサラダ (パックケチャップ)	ソーセージ	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン コンデンスミルク	油 ルウ ドレッシング	848 29.3 39.2
18	金	白飯 牛乳 つみれ汁 彩り野菜の卵焼き 春雨入り野菜炒め 豆乳プリン	いわし つみれ 卵 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 ピーマン	しょうが 長葱 大根 えのきたけ キャベツ もやし 玉葱	米 砂糖 春雨 プリン	油	819 33.0 21.4
21	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 肉焼売② 杏仁フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ みかん パイン もも	米 砂糖 ゼリー 澱粉 杏仁豆腐 焼売の皮	油 ごま油	871 28.8 21.7
22	火	白飯 牛乳 おろし汁 シルバー西京焼き 肉じゃが (チーズ②)	鶏肉 豆腐 みそ シルバー 豚肉	牛乳 チーズ	人参 いんげん	大根 こんにゃく しめじ 長葱 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油	799 34.7 21.2
23	水	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 ままかりみそマヨフライ 手作りひじきふりかけ (プチアセロラゼリー)	豚肉 ままかり 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長葱 切干大根	米 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 マヨネーズ ごま ごま油	810 26.7 27.8
24	木	胚芽パン 牛乳 ウインナーと野菜のコンソメスープ 鯉とほうれん草のグラタン クリーミーごまサラダ (クリームゴールド)	ウインナー さけ ハム	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉葱 きゅうり ごぼう とうもろこし	パン 小麦胚芽 マカロニ じゃが芋 クリームゴールド	油 ごま ドレッシング	862 28.9 39.3
25	金	白飯 牛乳 大根とわかめのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② ポテトサラダ マスカットゼリー	豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	大根 えのきたけ 長葱 しょうが にんにく きゅうり キャベツ	米 澱粉 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	832 28.7 23.5
28	月	白飯 牛乳 白菜のみそ汁 さば竜田揚げ りっちゃんサラダ フルーツキャラットゼリー	油揚げ みそ さば ハム かつおぶし	牛乳 昆布	小松菜 人参	白菜 えのきたけ 長葱 きゅうり キャベツ とうもろこし	米 砂糖 澱粉 ゼリー	油 オリーブオイル	875 28.5 33.7
29	火	麦飯 牛乳 かにかまと大根の中華スープ ショーロンボー② 焼きビーフン	豆腐 かにかま 鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参 ピーマン	大根 長葱 キャベツ もやし	米 麦 ビーフン 澱粉 ショーロンボーの皮	油 ごま油	814 24.2 19.7
30	水	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 そぼろ丼の具 和風ツナサラダ (アーモンドフィッシュ)	油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 ツナ 卵	牛乳 のり かたくちいわし わかめ	小松菜 人参	キャベツ 長葱 きゅうり しょうが 枝豆	米 砂糖	油 ごま ドレッシング アーモンド	828 38.8 25.3
31	木	テーブルロールパン 牛乳 ポトフ かぼちゃコロッケ チキンと豆のサラダ (いちごジャム・バックソース)	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	キャベツ 玉葱 グリーンピース きゅうり ひよこ豆 いんげん豆	パン ジャム じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	824 24.8 29.9

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆1日(火)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(月)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。

☆25日(金)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。

今年も、「JAちほみどり」さんが「粒すけ」を無償提供して下さいます！
小中ともに、15日(火)と30日(水)に提供します。「粒すけ」は、千葉県が13
年かけて開発した大粒のお米です。良く噛んで、お米の甘味を感じてみよう！

1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー	830
	たんぱく質	29.5
	脂質	25.8
	食塩相当量	2.9
中学生の 1食あたり 栄養基準値	エネルギー	830
	たんぱく質	35.3
	脂質	23.1
	食塩相当量	2.5