



11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	金	麦飯 牛乳 ハッシュドポーク シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング) りんご	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	トマト 人参 赤ピーマン ブロッコリー	玉葱 にんにく ひよこ豆 マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	米 麦 クルトン 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング ルウ	831 26.9 23.7
4	月	振替休日							
5	火	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 しょうが キャベツ もやし	米 春雨 砂糖 澱粉	油 ごま油	856 35.6 26.1
6	水	白飯 牛乳 豚汁 あじみそ揚げ玉フライ 明太ポテトサラダ	豚肉 みそ あじ 豆腐 明太子 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	899 31.6 32.6
7	木	食パン 牛乳 秋の香りシチュー ミートボール② コーンソテー (ビーンズチョコクリーム)	鶏肉 ベーコン ミートボール ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 いんげん ブロッコリー	玉葱 しめじ とうもろこし	パン チョコクリーム さつま芋	油 ルウ	891 34.4 35.6
8	金	白飯 牛乳 鶏団子汁 鮭のみそマヨ焼き もやし炒め 豆乳プリン	鶏団子 さけ みそ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 ピーマン 赤ピーマン	白菜 長葱 えのきたけ もやし しめじ	米 プリン 砂糖	油 ドレッシング ラー油	811 40.0 22.8
11	月	白飯 牛乳 ポークカレー オムレツ ちば人参ゼリー	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく ひよこ豆 玉葱	米 ゼリー じゃが芋	油 ルウ バター	809 24.0 20.5
12	火	白飯 牛乳 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 メンチカツ (パックソース) 干草和え	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳	かぼちゃ 人参	しめじ 長葱 キャベツ もやし	米 春雨 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	876 28.6 29.1
13	水	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮 (プチぶどうゼリー)	卵 なた さば みそ 豚肉	牛乳 もずく	人参 いんげん	長葱 えのきたけ	米 ゼリー 澱粉 じゃが芋 砂糖	油	866 33.9 24.4
14	木	まるパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージステーキ キャベツソテー (パックケチャップ・スライスチーズ)	鶏肉 ソーセージステーキ ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ 人参 ほうれん草	キャベツ とうもろこし 玉葱	パン 小麦粉 バター	油 ルウ	860 37.1 36.5
15	金	白飯 牛乳 さつま汁 フリのコロコロ衣揚げ～ジンジャーソース②～ ブロッコリーおかまマヨ風味和え	鶏肉 みそ ブリ 油揚げ かつおぶし	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	長葱 こんにゃく にんにく しょうが 玉葱	米 砂糖 澱粉 さつま芋	油 ドレッシング ごま油	880 32.2 28.0
18	月	白飯 牛乳 なめこ汁 とんかつ 大根のそぼろ煮 (野菜ふりかけ・パックソース・プチみかんゼリー)	豆腐 豚肉 みそ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 糸三つ葉	なめこ 枝豆 長葱 大根	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	807 30.8 23.2
19	火	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 いかごまフライ ごぼうサラダ (ひじきのり)	さば みそ いか 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜	しょうが 大根 長葱 ごぼう キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油 ごま ドレッシング	795 29.7 25.7
20	水	白飯 牛乳 かに玉中華スープ 焼餃子② チンジャオロースー マンゴープリン	かにかま 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	玉葱 長葱 きくらげ もやし しょうが	米 砂糖 プリン 餃子の皮	油 ごま油	757 24.8 20.4
21	木	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁 あじ磯辺フライ (パックソース) 和風ツナサラダ ヨーグルト	ベーコン みそ あじ ツナ	牛乳 青のり ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	白菜 もやし えのきたけ キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	821 33.0 23.7
22	金	さつま芋パン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンカレーチーズ焼き パンブキンサラダ (マーガリン)	あさり 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ かぼちゃ	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	パン さつま芋 じゃが芋 砂糖	マーガリン オリーブオイル ドレッシング	822 29.5 34.8
25	月	白飯 牛乳 お腹も心もほっかほか！秋のクリーミースープ 東総の豊かな恵みのさばそぼろ 旭の恵みトマト肉じゃが お米のムース	豚肉 みそ さば 豆乳	牛乳	人参 トマト 赤ピーマン	キャベツ 長葱 しめじ しょうが 玉葱 れん根 しいたけ しらたき	米 砂糖 ムース さつま芋 じゃが芋	油	853 37.6 21.1
26	火	白飯 ジョア マーボー豆腐 パンサンズ フルーツ杏仁	豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 卵	ジョア	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 砂糖 春雨 澱粉 フルーツ杏仁	油 ごま油 ドレッシング ごま	800 27.9 19.3
27	水	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 エビカツ (パックソース) 野菜炒め	豆腐 みそ えび すりみ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 ピーマン 赤ピーマン	長葱 もやし キャベツ 玉葱	米 小麦粉 パン粉	油 ごま	775 27.0 22.2
28	木	コッパン 牛乳 野菜スープ ハンバーグデミソース フライドポテトカレー味 (メープルジャム)	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 マッシュルーム	パン 砂糖 ジャム マカロニ じゃが芋	油 ルウ バター	861 29.3 36.1
29	金	白飯 牛乳 水餃子スープ いわしカリカリフライ② クリーミーごまサラダ	鶏肉 いわし ハム	牛乳	人参 小松菜 にら	しょうが 長葱 きゅうり しめじ キャベツ ごぼう れん根 とうもろこし	米 じゃが芋粉 玄米粉 澱粉 餃子の皮	油 ドレッシング ごま	864 25.5 27.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆21日(木)のヨーグルト、26日(火)のジョア配送・ゴミはセンター回収になります。

15日の「フリのコロコロ衣揚げ～ジンジャーソース～」は銚子商業高校海洋科の生徒がレシピを考え、千葉県漁業協同組合連合会、給食センターと連携し考案されました。揚げた一口サイズのブリに、しょうがが香るソースがよく合う一品です。

25日は「東総まんきつ給食」の日です。汁物の「お腹も心もほっかほか！栄養たっぷり秋のクリーミースープ」は、「本城小学校 増田輝星さん」のレシピです。秋が旬の食材と地元の食材を使用し、栄養満点！豆乳を使用することで味がまろやかになり、白みそでコクを出した、寒い今の時期にぴったりの汁物です！！(レシピコンテスト献立の関係で、この週は22日(金)がパンになります)



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	836 30.9 26.6 2.8
中学生の 1食あたり 栄養基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5