



6月の給食予定表



令和7年(小学校用)「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		こ ん だ て 名	お も な ざ い り ょ う 名						えいようか
			ちや肉になるもの		体のちょうしをととのえるもの		はたらく力になるもの		エネキー(kcal)
			にく さかな たまご だいずせいひん	にゅう かいそう こざかなるい	りよくおうしよく やさしい	そのたのやさしい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	たんぱくしつ(g) しじつ(g)
2	月	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ はるまき はるさめサラダ	とり肉 ぶた肉 ハム たまご	牛乳	チンゲンさい にんじん	たまねぎ どうもろこし しょうが はくさい きゅうり しいたけ たけのこ	米 はるさめ でんぶん はるまきのかわ	油 ドレッシング ごま	713 21.2 25.3
3	火	ごはん 牛乳 とりだんごじる シルバーさいきょうやき じゃがいものそぼろに	とうふ みそ シルバー とりだんご ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ながねぎ えだまめ	米 じゃがいも さとう	油	681 31.9 18.2
4	水	むぎごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる いかごまフライ じゃこあえ (かじゅうグミ)	ぶた肉 みそ 油あげ いか	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ながねぎ きりぼしだいこん もやし	米 こむぎこ パンこ グミ むぎ	油 ごま ごま油	693 28.7 20.6
5	木	ごはん 牛乳 さばとやさしいのみそしる まつかぜやき  てづくりひじきふりかけ ヨーグルト	さば みそ 油あげ とり肉 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト ひじき	こまつな にんじん	しょうが ながねぎ だいこん	米 さとう	ごま油 ごま	657 29.6 17.0
6	金	テーブルロールパン 牛乳 ポトフ とうふグラタン ペンネアラビアータ (メーブルジャム)	ウインナー とうふ たら ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが セロリー	パン マカロニ ジャム じゃがいも	オリーブオイル	661 23.8 23.2
9	月	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる とりにくのてりやき ぶたにくとこんぶのいために あじさいゼリー	あつあげ みそ とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん いんげん	だいこん えのきたけ ながねぎ こんにやく	米 さとう ゼリー	油	662 26.3 19.1
10	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かにかまサラダ	ぶた肉 とうふ みそ かにかま	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ドレッシング ごま油	655 22.6 20.5
11	水	ごはん 牛乳 のりいりみそしる  いわしのうめに はるさめいりやさいのため	油あげ とうふ みそ いわし ぶた肉	牛乳 のり	こまつな ピーマン にんじん	ながねぎ しょうが キャベツ もやし	米 はるさめ さとう	油	699 29.4 23.1
12	木	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる  ブリのコロコロころもあげジンジャーソース② ブロッコリーおかかマヨふうみあえ ちばけんさん牛乳プリン	ぶり 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	米 でんぶん さとう プリン	油 ドレッシング ごま油	774 29.9 26.1
13	金	ソフトフランスパン 牛乳 ミネストローネ  あかうおのアクアパッツァ コーンソテー (ブラック&ホワイトチョコクリーム)	ベーコン とり肉 ウインナー あかうお	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト いんげん	にんにく たまねぎ キャベツ ブツキーニ とうもろこし	パン じゃがいも さとう むぎ チョコクリーム	オリーブオイル 油	651 28.6 24.7
16	月	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこめめ りんご みかん もも パイン	米 ナタデココ じゃがいも ゼリー さとう	油 ルウ バター	694 19.0 17.8
17	火	ごはん 牛乳 しおラーメンふうスープ あげぼうぎょうざ さんしよくピーマンのため	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん パプリカ にら ピーマン あかピーマン	たまねぎ もやし ながねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ	米 さとう はるさめ ぎょうざのかわ	油 ごま油 ごま	656 21.8 22.0
18	水	ごはん 牛乳 なめこじる とりにくのマリネ のりあえ	とうふ みそ とり肉 油あげ	牛乳 のり わかめ	いとみつば こまつな	なめこ もやし ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう キャベツ	米 でんぶん さとう	油 ごま油	704 27.0 24.4
19	木	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご  にくじゃが とうにゅうプリン	いわしつみれ とうふ みそ たまご ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ えのきたけ しらたき	米 プリン さとう じゃがいも	油	676 24.6 16.4
20	金	まるパン 牛乳 トマトいりイタリアンスープ ハンバーグオリジナルソース コールスローサラダ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	パン さとう パンこ コンデンスミルク	油 ドレッシング バター	690 27.0 31.9
23	月	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる  さばたつたあげ ごぼうサラダ	こうやどうふ さば みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ながねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 でんぶん	油 ドレッシング ごま	697 23.8 27.7
24	火	ごはん 牛乳 ほたてとだいこんのちゅうかスープ やきぎょうざ② ぶたにらいため アセロラミルクゼリー	ほたて ぶた肉 とうふ	牛乳	チンゲンさい あかピーマン にら	だいこん ながねぎ もやし	米 でんぶん ゼリー ぎょうざのかわ	油 ごま	645 20.6 16.6
25	水	ごはん 牛乳 とんじる こもちしやもいそべフライ わふうツナサラダ (ひじきのり)	ぶた肉 油あげ しやも とうふ みそ ツナ	牛乳 あおのり わかめ ひじき のり	こまつな にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	米 パンこ でんぶん じゃがいも	油 ドレッシング ごま	642 26.0 18.8
26	木	ごはん ジョア キーマカレー オムレツ  ちょうしメロン	ぶた肉 たまご だいず	ジョア	にんじん	しょうが にんにく メロン たまねぎ えんどうまめ ひよこめめ レンズまめ	米 むぎ きび げん米	油 ルウ バター	650 20.8 15.0
27	金	しよくパン 牛乳 コーンポタージュ クリスピーチキン キャベツソテー (いちごジャム)	とり肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム こむぎこ	油 ルウ	738 26.6 31.6
30	月	ごはん 牛乳 いももちじる さばのみそに  ごもくきんぴら	さば みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ながねぎ だいこん こんにやく ごぼう れんこん	米 さとう いもち	油 ごま ごま油	682 26.5 20.1

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆5日(木)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

☆26日(木)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

たくさんのレシピ
まってるよ！



第9回「給食レシピコンテスト」のレシピを募集します！

みな かんが ちょうし あさひそうさし じどう せいと た かな はな あ ぜ ひおうほ
皆さんの考えたレシピが、銚子市・旭市・匝瑺市の児童・生徒に食べてもらえるチャンスです！おうちの方と話し合って是非応募して
くだ たいしろう ねん せいしゅうがくせい こんげつちゅう かんするぶんしよはいふよてい ぐわ かな はな あ ぜ ひおうほ
下さい。対象は、5、6年生と中学生です。(※なお、今月中にレシピコンテストに関する文書を配布予定です。詳しくはそちらをご覧ください。)

1ヶ月の
へいきん
えいよりりょう

しょうがくせい
1しよくあたり
えいようきじゅんち

エネルギー たんぱくしじつ しじつ しよくえんそうと うりょう	681 25.5 21.9 2.3
エネルギー たんぱくしじつ しじつ しよくえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0