

# 9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<br>たんぱくしつ(g)<br>しじつ(g) |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
|    |   |                                                                                                                                             | 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                                  |                         |                              |
|    |   |                                                                                                                                             | にく さかな たまご<br>だいずせいひん       | にゅう かいそう<br>こさかなるい     | りよくおうしよく<br>やさい          | そのたのやさい<br>くだもの                                   | 米 パン めん<br>さとういもるい                          | ゆしるい                    |                              |
| 2  | 火 | ごはん 牛乳 とうがんのみそしる<br>とりにくのマリネ<br>はるさめいりやさいいため (ブチアセロゼリー)                                                                                     | 油あげ みそ<br>とり肉<br>ぶた肉        | 牛乳                     | こまつな<br>にんじん<br>ピーマン     | とうがん えのきたけ<br>たまねぎ レモンかじゅう<br>しょうが キャベツ もやし       | 米 ゼリー<br>でんぶん<br>はるさめ さとう                   | 油<br>ごま油                | 702<br>27.2<br>20.7          |
| 3  | 水 | ごはん 牛乳 マーボーどうふ<br>かいそうサラダ<br>りんごゼリー                                                                                                         | ぶた肉<br>みそ どうふ<br>かにかま       | 牛乳<br>かいそう             | にら<br>にんじん               | しょうが にんにく たまねぎ<br>ながねぎ しいたけ たけのこ<br>キャベツ もやし きゅうり | 米 ゼリー<br>さとう<br>でんぶん                        | ごま油 油<br>ドレッシング<br>ごま   | 645<br>22.7<br>17.0          |
| 4  | 木 | ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる<br>さばたつたあげ <br>ブロッコリーおかかマヨふうみあえ           | とうふ 油あげ<br>みそ さば<br>かつおぶし   | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな<br>ブロッコリー   | だいこん<br>こんにやく<br>ながねぎ                             | 米<br>じゃがいも<br>でんぶん                          | 油<br>ドレッシング             | 672<br>24.9<br>25.3          |
| 5  | 金 | しよくパン 牛乳 ミネストローネ<br>マカロニグラタン<br>クリーミーごまサラダ (メープルジャム)                                                                                        | ベーコン<br>とり肉<br>ハム           | 牛乳                     | にんじん<br>ピーマン<br>トマト パセリ  | にんにく たまねぎ<br>キャベツ ブズッキーニ<br>きゅうり ごぼう とうもろこし       | パン さとう<br>ジャム むぎ<br>マカロニ じゃがいも              | オリーブオイル<br>ドレッシング<br>ごま | 691<br>23.5<br>28.2          |
| 8  | 月 | ごはん ジョア ABCスープ<br>ハンバーグデミソース<br>コールスローサラダ                                                                                                   | とり肉<br>ハム                   | ジョア                    | にんじん<br>パセリ              | たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム きゅうり<br>とうもろこし               | 米 マカロニ<br>コンデンスミルク<br>じゃがいも さとう             | バター<br>ドレッシング<br>ルウ     | 639<br>20.4<br>15.5          |
| 9  | 火 | くりごはん 牛乳 だまこじる<br>さけのマヨふうみやき<br>ちぐさあえ (ブチどうゼリー)                                                                                             | とり肉<br>さけ<br>たまご            | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな             | だいこん ながねぎ<br>ごぼう こんにやく<br>キャベツ もやし                | 米 くり ゼリー<br>だまこもち<br>パンこ はるさめ               | ドレッシング<br>ごま            | 707<br>30.1<br>17.1          |
| 10 | 水 | ごはん 牛乳 わかめスープ<br>ショールンポー②<br>はるさめサラダ (やさいふりかけ)                                                                                              | なると<br>とり肉<br>ハム            | 牛乳<br>わかめ              | にんじん                     | もやし ながねぎ<br>たけのこ はくさい<br>きゅうり                     | 米<br>はるさめ<br>ショールンポーのかわ                     | ドレッシング<br>ごま<br>ごま油     | 658<br>20.1<br>18.9          |
| 11 | 木 |  ごはん 牛乳 なめこじる<br>あじいそペフライ (バックソース)<br>だいこんのそぼろに とうにゅうプリン   | とうふ みそ<br>あじ ぶた肉<br>ちくわ     | 牛乳<br>わかめ<br>あおのり      | いんげん<br>いとみつば<br>にんじん    | ながねぎ<br>なめこ<br>だいこん                               | 米 さとう<br>こむぎこ<br>パンこ プリン                    | 油                       | 692<br>26.1<br>19.4          |
| 12 | 金 | コッペパン 牛乳 コーンポタージュ<br>かわりめだまやき<br>やきそば                                                                                                       | とり肉<br>たまご<br>ぶた肉           | 牛乳<br>スキムミルク           | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン      | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ                            | パン<br>めん                                    | 油<br>ルウ                 | 678<br>26.2<br>23.9          |
| 15 | 月 | ひょうりゅう 日<br>敬老の日                                                                                                                            |                             |                        |                          |                                                   |                                             |                         |                              |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 さつまいものみそしる<br>いわしあげだまフライ <br>ぶたにくとこんぶのいために ピーチゼリー | あつあげ みそ<br>いわし ちくわ<br>ぶた肉   | 牛乳<br>こんぶ              | にんじん<br>こまつな<br>いんげん     | ながねぎ<br>こんにやく                                     | 米 さとう<br>こむぎこ さつまいも<br>パンこ ゼリー              | 油                       | 679<br>22.7<br>19.3          |
| 17 | 水 | ごはん 牛乳 しゅんのやさいカレー<br>フルーツヨーグルト                                                                                                              | ぶた肉                         | 牛乳<br>ヨーグルト            | にんじん                     | にんにく たまねぎ しめじ<br>マッシュルーム れんこん<br>えだまめ りんご もも パイン  | 米 ナタデココ<br>さとう ゼリー<br>さつまいも                 | 油<br>ルウ<br>バター          | 696<br>19.4<br>18.1          |
| 18 | 木 |  わかめごはん 牛乳 はくさいのみそしる<br>かつおコロッケ (バックソース)<br>のりごまサラダ      | かつお<br>みそ 油あげ<br>とり肉        | わかめ<br>のり<br>牛乳        | こまつな                     | はくさい ながねぎ<br>えのきたけ キャベツ<br>もやし きゅうり               | 米 じゃがいも<br>こむぎこ<br>パンこ                      | 油<br>ごま油<br>ごま          | 639<br>20.4<br>20.1          |
| 19 | 金 | テーブルロールパン 牛乳 こめこシチュー<br>チキンオープンやき<br>ブロッコリーサラダ (いちごジャム)                                                                                     | ベーコン<br>とり肉                 | 牛乳<br>チーズ              | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー    | たまねぎ<br>とうもろこし<br>きゅうり                            | パン こめこ<br>ジャム<br>じゃがいも                      | バター<br>ドレッシング           | 715<br>28.0<br>30.3          |
| 22 | 月 | ごはん 牛乳 つみれじる <br>あつやきたまご<br>にくじゃが                        | いわしつみれ<br>みそ たまご<br>ぶた肉 とうふ | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな<br>いんげん     | しょうが だいこん<br>ながねぎ たまねぎ<br>しらたき えのきたけ              | 米<br>じゃがいも<br>さとう                           | 油                       | 642<br>24.5<br>15.8          |
| 23 | 火 | しゅうぶん 日<br>秋分の日                                                                                                                             |                             |                        |                          |                                                   |                                             |                         |                              |
| 24 | 水 | むぎごはん 牛乳 キャベツのみそしる<br>シルバーみしょうやき<br>てづくりひじきふりかけ ヨーグルト                                                                                       | 油あげ みそ<br>シルバー<br>かつおぶし     | 牛乳 わかめ<br>ヨーグルト<br>ひじき | にんじん                     | キャベツ<br>たまねぎ                                      | 米<br>さとう<br>むぎ                              | ごま<br>ごま油               | 654<br>27.6<br>17.6          |
| 25 | 木 | ごはん 牛乳 ほたとだいこんのちゅうかスープ<br>にくしゅうまい②<br>チンジャオロースー                                                                                             | とうふ ほたと<br>とり肉<br>ぶた肉       | 牛乳                     | チンゲンさい<br>あかピーマン<br>ピーマン | だいこん ながねぎ<br>しょうが<br>たけのこ                         | 米 さとう<br>でんぶん<br>しゅうまいのかわ                   | 油<br>ごま油                | 686<br>25.1<br>22.3          |
| 26 | 金 | さつまいもパン 牛乳 ウインナーとやさいのコンソメスープ<br>クリームコロッケ にんじんサラダ<br>(バックソース・はちみつ)                                                                           | かに<br>ウインナー<br>ツナ           | 牛乳                     | にんじん                     | キャベツ たまねぎ<br>えだまめ きゅうり<br>セロリー レモンかじゅう            | パン じゃがいも はちみつ<br>さつまいも マカロニ<br>こむぎこ パンこ さとう | 油<br>オリーブオイル            | 693<br>21.4<br>26.5          |
| 29 | 月 | ごはん 牛乳 とりだんごとはるさめのスープ<br>かいせんしゅうまい②<br>マーボーなす                                                                                               | とりだんご<br>えび すりみ<br>ぶた肉 みそ   | 牛乳                     | にんじん<br>チンゲンさい           | たまねぎ だいこん<br>しいたけ なす しょうが<br>たけのこ ながねぎ にんにく       | 米 はるさめ<br>しゅうまいのかわ<br>でんぶん さとう              | 油<br>ごま油                | 653<br>20.3<br>19.4          |
| 30 | 火 | ごはん 牛乳 ハッシュドポーク<br>パンブキンスパニッシュオムレツ<br>(チーズ②)                                                                                                | ぶた肉<br>たまご<br>とり肉           | 牛乳<br>チーズ              | かぼちゃ<br>にんじん<br>トマト      | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>ひよこまめ                     | 米<br>じゃがいも<br>さとう                           | 油<br>ルウ                 | 682<br>24.8<br>21.0          |

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆8日(月)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。

☆24日(水)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。

わすれものがないか、かくにんしよう・・・



|                                  |                                            |                            |
|----------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|
| 1ヶ月の<br>へいけん<br>えいよりりよう          | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>しじつ<br>しよくえんそうと<br>うりよう | 676<br>24.1<br>20.9<br>2.5 |
| しょうがくせい<br>の1しよくあたり<br>えいようきじゅんち | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>しじつ<br>しよくえんそうと<br>うりよう | 650<br>27.6<br>18.0<br>2.0 |

まだまだ、暑い日が続きますが、「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、元気に登校しましょう！