

9月の給食予定表

令和7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
			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		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			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	脂質(g)
2	火	白飯 牛乳 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 赤ピーマン かぼちゃ	にんにく 枝豆 玉葱 ズッキーニ りんご もも パイン	米 ゼリー 砂糖 ナタデココ	油 ルウ バター	813 22.9 21.0
3	水	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏の照り焼き 魚 肉じゃが	さば みそ 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが 大根 長葱 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油	806 34.7 21.5
4	木	コッペパン 牛乳 米粉のシチュー ほうれん草オムレツ 焼きそば マスカットゼリー	ベーコン 卵 豚肉	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 ピーマン	玉葱 キャベツ とうもろこし	パン ゼリー 麺 米粉 じゃが芋	油 バター	819 26.5 28.8
5	金	白飯 牛乳 冬瓜とわかめのスープ 春巻き 豚キムチ炒め フルーツ杏仁	豚肉	牛乳 わかめ	人参 にら	冬瓜 長葱 キャベツ たけのこ にんにく 白菜 しょうが しいたけ	米 春雨 砂糖 春巻きの皮 フルーツ杏仁	油 ごま油 ごま	810 21.8 26.4
8	月	白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 松風焼き 豚肉と昆布の炒め煮 ヨーグルト	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布 ヨーグルト わかめ	人参 いんげん	玉葱 こんにゃく 長葱	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	788 32.6 18.0
9	火	魚 栗ご飯 牛乳 いも餅汁 さんまの竜田揚げ 千草和え りんご	さんま 卵 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 長葱 りんご こんにゃく 大根 キャベツ もやし	米 春雨 澱粉 いも餅	油 ドレッシング ごま	818 25.4 24.0
10	水	白飯 牛乳 コーンかき玉スープ 焼き餃子② マーボーなす	鶏肉 みそ 卵 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 とうもろこし なす しょうが たけのこ にんにく	米 餃子の皮 澱粉 砂糖	油 ごま油	836 28.3 26.3
11	木	食パン 牛乳 ポトフ ハンバーグデミソース コールスローサラダ (ブルーベリージャム)	ウインナー 鶏肉 ハム	牛乳	人参	キャベツ 玉葱 きゅうり かぶ グリンピース とうもろこし マッシュルーム キャベツ	パン ジャム じゃが芋 砂糖 コンデンスミルク	ルウ ドレッシング バター	797 28.4 32.9
12	金	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 いわしのカリカリフライ② 魚 和風ツナサラダ (鶏そぼろ)	厚揚げ みそ いわし 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 キャベツ きゅうり	米 さつま芋 じゃが芋粉 玄米粉	油 ドレッシング ごま	825 30.4 23.9
15	月	敬老の日							
16	火	白飯 牛乳 塩ラーメン風スープ 肉焼売② パンパンジーサラダ (プリアセロゼリー)	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	玉葱 もやし 長葱 きゅうり キャベツ	米 春雨 焼売の皮 ゼリー	ドレッシング ごま 油	800 26.7 21.7
17	水	魚 白飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 あじ磯辺フライ (パックソース) 手作りひじきふりかけ 白ごまプリン	鶏肉 あじ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 青のり ひじき	人参 かぼちゃ	しめじ 白菜	米 小麦粉 パン粉 砂糖 プリン	油 ごま油 ごま	830 28.5 26.8
18	木	さつま芋パン 牛乳 ABCスープ 豆腐グラタン ペンネアラビアータ (メープルジャム)	鶏肉 豆腐 たら 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト ピーマン	玉葱 キャベツ にんにく しょうが セロリー	パン さつま芋 ペンネ ジャム じゃが芋 マカロニ	オリーブオイル	805 29.8 23.6
19	金	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 かつおコロッケ (パックソース) 春雨入り野菜炒め	油揚げ みそ 豆腐 かつお 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜 ピーマン	長葱 しょうが キャベツ もやし	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖	油	812 26.8 24.7
22	月	白飯 牛乳 白菜のみそ汁 鶏肉のマリネ のり和え (アーモンドフィッシュ)	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり かたくちいわし	人参 小松菜	白菜 えのきたけ 長葱 玉葱 レモン果汁 キャベツ もやし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 アーモンド	882 34.3 31.5
23	火	秋分の日							
24	水	麦飯 ジョア マーボー豆腐 ほたて風味フライ② 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 すりみ 鶏肉	ジョア	人参 にら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ 白菜 きゅうり	米 麦 春雨 小麦粉 パン粉 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油 ドレッシング	788 26.8 16.7
25	木	テーブルロールパン 牛乳 秋の香りシチュー ウインナー卵巻き ブロッコリーとコーンのサラダ (いちごジャム)	さけ ベーコン 卵 鶏肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉葱 しめじ きゅうり とうもろこし	パン さつま芋 ジャム	油 ルウ ドレッシング	862 33.5 33.3
26	金	魚 白飯 牛乳 だまこ汁 さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮 (プチどろゼリー)	さば 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	長葱 大根 ごぼう こんにゃく 枝豆	米 だまこ餅 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	909 34.7 24.8
29	月	白飯 牛乳 旬の野菜カレー 変わり目玉焼き かにかまサラダ	豚肉 卵 かにかま	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 枝豆 しめじ マッシュルーム れん根 キャベツ	米 さつま芋	油 ルウ ドレッシング バター	856 26.6 26.4
30	火	白飯 牛乳 なめこ汁 とんかつ 白いんげん豆入りポテトサラダ (ひじきのつくだ煮・パックソース)	豆腐 みそ 豚肉 ハム	牛乳 ひじき わかめ	人参 糸三つ葉	なめこ 長葱 きゅうり 白いんげん豆	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング	796 28.1 22.3
☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆4日(木)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。 ☆8日(月)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。 ☆24日(水)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。			忘れ物がないか、確認しよう...				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	823 28.7 24.9 2.9
早寝			早起き				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



まだまだ暑い日が続きますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に登校しましょう！！