１０ 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：血や肉になるもの 1群（肉 魚 卵 大豆製品）	血や肉になるもの 2群（乳 海藻 小魚類）	体の調子を整えるもの 3群（緑黄色野菜）	体の調子を整えるもの 4群（その他の野菜・果物）	働く力になるもの 5群（米 パン めん 砂糖 いも類）	働く力になるもの 6群（油脂類）	栄養価（ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g)）
1	水	白飯　牛乳　中華丼の具 揚げ餃子 きゅうりともやしの中華和え　マンゴープリン	厚揚げ　いか うずら卵 豚肉　鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	しょうが　にんにく　玉葱 長葱　きくらげ　きゅうり　白菜 もやし　キャベツ　たけのこ	米　プリン 澱粉　砂糖 餃子の皮	油　ごま ドレッシング ごま油	893 26.9 30.4
2	木	まるパン　牛乳　コーンポタージュ ボロニアソーセージステーキ（パックケチャップ） ブロッコリーおかかマヨ風味和え　マスカットゼリー	鶏肉 ソーセージステーキ かつおぶし	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ブロッコリー	玉葱 とうもろこし	パン ゼリー	油 ルウ ドレッシング	805 34.2 29.4
3	金	白飯　牛乳　さばと野菜のみそ汁 いかごまフライ 肉じゃが	さば　みそ いか　豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 いんげん	大根　玉葱 長葱　しょうが しらたき	米 じゃが芋　砂糖 小麦粉　パン粉	油 ごま	810 33.2 22.4
6	月	白飯　牛乳　のっぺい汁 さんまの竜田揚げ 豚肉と昆布の炒め煮　みたらし団子	豚肉　豆腐 さんま ちくわ	牛乳 昆布	人参 いんげん	大根　こんにゃく ごぼう 長葱	米　里芋 澱粉　砂糖 団子	油	877 30.6 27.1
7	火	白飯　牛乳　豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ カレー和え	豆腐　みそ 油揚げ 鶏肉　ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱　玉葱 レモン果汁　もやし きゅうり　とうもろこし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	870 34.4 30.5
8	水	白飯　牛乳　もずく入りかき玉汁 鮭のみそマヨ風味焼き 大根のそぼろ煮　白ごまプリン	卵　なると さけ　みそ 豚肉　ちくわ	牛乳 もずく	人参 いんげん	長葱 大根 えのきたけ	米　澱粉 砂糖 プリン	ドレッシング ごま 油	827 38.1 23.6
9	木	くるみパン　牛乳　豆乳カレースープ ささみチーズフライ ツナキャベツソテー（メープルジャム）	鶏肉 ベーコン ツナ　豆乳	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱　とうもろこし 枝豆　キャベツ もやし	パン　ジャム 小麦粉 パン粉	油 くるみ	856 34.8 38.5
10	金	白飯　牛乳　炒め野菜と鶏肉のみそ汁 さばのひしおみそ焼き 切干大根の煮物	鶏肉 さば　みそ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ　長葱 もやし　ごぼう しょうが　切干大根	米 砂糖	油 ごま油	846 32.2 27.9
13	月	スポーツの日							
14	火	白飯　ジョア　ポークカレー 豆腐ナゲット② コーンサラダ	豚肉 豆腐 かにかま	ジョア	人参	にんにく　玉葱 キャベツ　きゅうり とうもろこし　ひよこ豆	米 澱粉 じゃが芋	油　ルウ バター ドレッシング	835 21.9 23.4
15	水	白飯　牛乳　のり入りみそ汁 かつお漁師揚げ もやしのピリ辛炒め　りんご	豆腐　みそ 油揚げ かつお　豚肉	牛乳 のり	小松菜 ピーマン	長葱　りんご もやし しめじ	米 澱粉 砂糖	油 ラー油	826 35.4 22.2
16	木	コッペパン　牛乳　シーフードシチュー ソーセージ　クリーミーごまサラダ （パックケチャップ・ミルメーク）	ベーコン　あさり えび　ソーセージ ハム　ほたて	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱　キャベツ ごぼう　れん根 とうもろこし　きゅうり	パン ミルメーク 米粉　じゃが芋	油　ごま　バター ドレッシング 豆乳クリーム	838 29.4 34.8
17	金	白飯　牛乳　高野豆腐のみそ汁 鶏の照り焼き じゃが芋のカレー煮　ヨーグルト	高野豆腐 みそ　鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン 赤ピーマン	白菜　長葱 しょうが　にんにく 玉葱	米 じゃが芋 砂糖	油	834 33.3 20.8
20	月	白飯　牛乳　豚キムチスープ チーズはんぺんフライ（パックソース） チャプチェ風炒め	豚肉 はんぺん みそ　厚揚げ	牛乳 チーズ	人参　にら ほうれん草 ピーマン	にんにく　玉葱 大根　長葱　白菜 しょうが　しいたけ	米　とっく 小麦粉　パン粉 砂糖　春雨	油 ごま油	892 32.8 29.2
21	火	白飯　牛乳　白菜とベーコンのみそ汁 あじ磯辺フライ　シーフードサラダ （パックソース・ひじきのり）	ベーコン　みそ あじ　いか かにかま	牛乳　海藻 青のり ひじき　のり	人参　小松菜 赤ピーマン ブロッコリー	白菜　もやし えのきたけ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	808 30.5 25.3
22	水	白飯　牛乳　マーボー豆腐 海鮮焼売② 杏仁フルーツ	豚肉　みそ えび　豆腐 すりみ	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 りんご　もも　パイン	米　砂糖　ゼリー 杏仁豆腐 澱粉　焼売の皮	油 ごま油	823 25.3 15.2
23	木	テーブルロールパン　牛乳　マンハッタンクラムチャウダー クリスピーチキン シーフードサラダ（シーザーサラダドレッシング）	あさり　ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト　赤ピーマン 人参　ブロッコリー ピーマン　パセリ	にんにく　玉葱 セロリー　キャベツ きゅうり	パン　小麦粉 砂糖　じゃが芋 クルトン	オリーブオイル ドレッシング 油	811 29.6 38.0
24	金	白飯　牛乳　つみれ汁 松風焼き 炒り鶏　アセロラミルクゼリー	いわしつみれ 鶏肉 豆腐　みそ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	えのきたけ　長葱　ごぼう 大根　しょうが　れん根 しいたけ　たけのこ　こんにゃく	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	828 35.7 18.9
27	月	白飯　牛乳　キーマカレー 変わり目玉焼き タイ風春雨サラダ	卵　えび 豚肉　大豆 ハム	牛乳	人参	にんにく　しょうが　玉葱　白菜 ひよこ豆　レモン果汁　きゅうり きくらげ　えんどう豆　レンズ豆	米 赤米　春雨　玄米 もち麦　きび	油　ルウ バター　ごま ドレッシング	872 29.2 25.8
28	火	白飯　牛乳　さつま芋のみそ汁 エビカツ（パックソース） 豚にら炒め	厚揚げ みそ　えび すりみ　豚肉	牛乳	人参　にら 小松菜 赤ピーマン	長葱 もやし	米　さつま芋 小麦粉 パン粉	油 ごま	843 27.5 23.6
29	水	白飯　牛乳　にら玉汁 さばのみそ煮 のり和え　レアチーズ風プリン	なると　卵 さば　みそ 豆腐　油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 にら	長葱 えのきたけ キャベツ　もやし	米 プリン		815 39.9 20.6
30	木	食パン　牛乳　パンプキンポタージュ チキンカレーチーズ焼き ツナポテトサラダ（ハロウィンプチゼリー）	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ パセリ 人参	玉葱 キャベツ きゅうり	パン ゼリー じゃが芋	油 ルウ ドレッシング	885 37.4 36.5
31	金	麦飯　牛乳　かに玉中華スープ 春巻き チンジャオロースー　豆乳プリン	かにかま かに　卵 豚肉	牛乳	人参　ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	玉葱　しいたけ しょうが　たけのこ 長葱	米　麦 春巻きの皮　春雨 プリン　砂糖	油 ごま油	821 23.6 26.7

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆2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。
☆14日(火)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。
☆17日（金）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。

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー	841
	たんぱく質	31.6
	脂質	26.8
	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

１０月初旬から新米になります