



11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 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	
4	火	白飯 牛乳 おろし汁 あじみそ揚げ玉フライ 豚肉と昆布の炒め煮 ピーチゼリー	鶏肉 豆腐 あじ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 いんげん	大根 こんにやく しめじ 長葱	米 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー	油	810 30.3 25.0
5	水	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮(黒糖ビーンズ)	さば みそ 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 長葱 枝豆	米 じゃが芋 黒糖 砂糖	油	844 38.8 22.9
6	木	黒糖パン 牛乳 米粉のシチュー オムレツデミソース ブロッコリーサラダ(いちごジャム)	ベーコン たまご 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム きゅうり とうもろこし	パン 米粉 黒糖 じゃが芋 ジャム 砂糖	ドレッシング バター ルウ	794 26.2 29.5
7	金	麦飯 牛乳 ハッシュドポーク 豆腐ナゲット② りんごのレモン煮	豚肉 豆腐	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム りんご ひよこ豆 レモン果汁	米 麦 じゃが芋 砂糖 澱粉	油 ルウ	866 24.9 25.1
10	月	白飯 牛乳 コーンかき玉スープ 揚げ棒餃子 ホイコーロー りんごゼリー	鶏肉 みそ 卵 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉葱 とうもろこし しょうが キャベツ たけのこ	米 餃子の皮 澱粉 ゼリー	油	842 28.6 26.4
11	火	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 さんまのしょうが煮 春雨入り野菜炒め ヨーグルト	豚肉 油揚げ みそ さんま	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン	長葱 切干大根 キャベツ しょうが もやし	米 砂糖 春雨	油	800 33.0 21.1
12	水	白飯 牛乳 なめこ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーおかかマヨ風味和え	豆腐 みそ 鶏肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	糸みつば ブロッコリー	なめこ 玉葱 長葱 レモン果汁	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	866 33.9 30.4
13	木	テーブルロールパン 牛乳 ポトフ スパニッシュオムレツ きのことれん根のソテー(ビーンズチョコクリーム)	ウインナー 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ かぶ 玉葱 しめじ えのきたけ れん根	パン チョコクリーム じゃが芋	バター	780 26.8 34.3
14	金	白飯 牛乳 豚汁 銚子自慢のマグロ!メバチの和風ガリバタバランチ② 海と畑のサラダ	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ まぐろ ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにやく にんにく キャベツ 枝豆 玉葱	米 里芋 澱粉 砂糖	油 ごま バター ドレッシング	885 38.6 29.2
17	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き餃子② フルーツポンチ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ みかん もも パイン	米 澱粉 ゼリー 餃子の皮 砂糖	油 ごま油	867 28.4 22.8
18	火	白飯 牛乳 つみれ汁 いかごまフライ ひしお入り肉じゃが マスカットゼリー	いわし つみれ いか みそ ひしお 豆腐 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 えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	854 31.5 21.3
19	水	白飯 牛乳 スーラータン ショーロンポー② かにかまサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 かにかま	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	白菜 しめじ しいたけ キャベツ きゅうり 長葱	米 ショーロンポーの皮 澱粉 春雨	ごま油 ラー油 ドレッシング	835 24.8 26.6
20	木	まるパン 牛乳 秋の香りシチュー ハンバーグオリジナルソース 人参サラダ	鶏肉 ツナ 人参	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉葱 しめじ きゅうり セロリー レモン果汁	パン 砂糖 さつま芋	油 ルウ バター オリーブオイル	834 33.1 33.0
21	金	白飯 牛乳 どさんこ汁 いわしのカリカリフライ② 五目きんぴら	豚肉 みそ いわし さつま揚げ	牛乳	人参	とうもろこし 長葱 にんにく しょうが ごぼう れん根こんにやく	米 砂糖 じゃが芋 澱粉 玄米粉 じゃが芋粉	油 バター ごま油 ごま	863 31.0 25.2
24	月	振替休日							
25	火	白飯 牛乳 バター香る秋のほくほくおみそ汁 栄養たっぷり!カラフル豚丼の具 皿盛りの赤ピーマン彩りサラダ	みそ 豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	大根 しいたけ とうもろこし しめじ 長葱 キャベツ 玉葱 しょうが もやし	米 さつま芋 澱粉 砂糖	油 ドレッシング バター	858 33.6 25.4
26	水	麦飯 ジョア ポークカレー オムレツ クリーミーごまサラダ	豚肉 卵 ハム	ジョア	人参	にんにく 玉葱 ひよこ豆 キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	米 麦 じゃが芋	油 バター ルウ ごま ドレッシング	830 23.3 20.3
27	木	胚芽パン 牛乳 イタリアンスープ 焼き栗コロッケ コールスローサラダ (バックソース・メープルジャム)	鶏肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン ほうれん草	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 小麦胚芽 小麦粉 コンデンスミルク さつま芋 じゃが芋 栗 パン粉 ジャム	油 ドレッシング	874 27.4 35.9
28	金	白飯 牛乳 いも餅汁 さばのみそ煮 炒り鶏 みかん	豚肉 さば みそ 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	玉葱 長葱 大根 こんにやく ごぼう みかん れん根 たけのこ しいたけ	米 いも餅 砂糖	油	805 35.7 20.8
☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆11日(火)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。 ☆18日(火)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。 ☆26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。 ●14日(金)の「銚子自慢のマグロ!メバチの和風ガリバタバランチ」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。銚子漁港で水揚げされた「メバチマグロ」に、にんにくとバターが効いた和風のソースが、ごはんによく合う美味しいおかずです!							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	839 30.5 26.4 2.7
●25日(火)は「東総まんきつ給食」の日です。							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



25日(火)は「東総まんきつ給食」の日です。
レシピコンテストの大賞作品を提供します!



汁物の「バター香る秋のほくほくおみそ汁」は、本城小学校6年生の「長島柚綺」さんのレシピです。秋が旬のさつま芋やきのこ、銚子市産のキャベツ等をたっぷり使
用しています。さつま芋から溶け出した甘味がみその塩気とよく合い、仕上げにバターを入れることで味にコクが生まれます。また、バターの油分で汁が冷めにくくなるので、
寒くなるこれからの季節にピッタリの汁物です。

主菜の「栄養たっぷり!カラフル豚丼の具」は、第二中学校2年生の「岩見那莉愛」さんのレシピです。豚丼の王道である豚肉と玉葱の他にも彩りのよい人参や長
葱、銚子市の特産の大根を使用した、肉と野菜のバランスがよいおかずです。また、人参や大根も豚肉や野菜のうま味を吸っているの、ご飯との相性もバツグンですよ!

※入賞作品は、今年度中に提供予定です