



6月の給食予定表



令和8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		エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
		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 やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもい	ゆしるい	たんぱくしつ(g)	しじつ(g)
1月	ごはん ジョア チキンカレー ウイナーたまごまき コーンサラダ	とり肉 たまご ウイナー かにかま	ジョア	にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも	油 ルウ バター ドレッシング	699	21.3
2火	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそ汁 わふうメンチカツ だいこんサラダ あじさいゼリー	油あげ とうふ みそ ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	米 ゼリー こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ごま	699	22.9
3水	ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる さばのみそに ぶたにくとこんぶのいたために	えびだんご さば みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ こんにやく えだまめ	米 さとう	油	623	28.0
4木	ごはん 牛乳 めかぶいりかみかみみそしる いかごまフライ もやしとちくわのあつさりいため (かじゅうグミ)	ぶた肉 みそ いか ちくわ	牛乳 めかぶ	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しめじ こんにやく にんにく もやし	米 グミ こむぎこ パンこ	油 ごま ごま油	676	26.3
5金	ロールパン 牛乳 ABCスープ オムレツデミソース クリーミーごまサラダ (いちごジャム)	ベーコン たまご ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム とうもろこし キャベツ ごぼう れんこん	パン ジャム じゃがいも マカロニ さとう	バター ごま ルウ ドレッシング	684	21.7
8月	むぎごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ やきぎょうざ② チンジャオロースー フルーツあんにん	かにかま ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ しいたけ しょうが たけのこ	米 むぎ さとう ぎょうざのかわ あんにとろふ	油 ごま油	653	20.8
9火	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる あじみそあげたまフライ ちぐさあえ (やさしいふりかけ)	ぶた肉 油あげ あじ みそ とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ ながねぎ もやし	米 パンこ はるさめ こむぎこ	油 ごま ドレッシング	709	27.9
10水	ごはん 牛乳 すいとんじる まつかぜやき ごぼうサラダ (あじつきおかか)	とり肉 ハム かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり	米 すいとん	油 ごま	666	25.3
11木	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる チーズはんぺんフライ (パックソース) てづくりひじきふりかけ	さば みそ 油あげ はんぺん かつおぶし	牛乳 ひじき チーズ	こまつな にんじん	しょうが だいこん ながねぎ	米 パンこ さとう こむぎこ	油 ごま ごま油	677	25.4
12金	コッペパン 牛乳 コーンポターージュ チキンオープンやき ツナキャベツソテー (メープルジャム)	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	パン ジャム	油 ルウ	677	30.9
15月	けんみんひ 県民の日								
16火	ごはん 牛乳 とりだんごのみそしる ちゅうじまんのマクロ! メバチのわふうガリバタパンチ② のりあえ ちばけんさん牛乳プリン	とりだんご まぐろ とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい ながねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ にんにく もやし	米 さとう プリン	油 バター	724	33.9
17水	ごはん 牛乳 えのきたとりにくのスープ えびしゅうまい② わかめサラダ (のりごまふりかけ)	とり肉 えび すりみ ハム	牛乳 のり わかめ	にんじん チンゲンさい	ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 はるさめ しゅうまいのかわ でんぷん	油 ごま ごま油	642	21.4
18木	ごはん 牛乳 なめこじる とりにくのマリネ はるさめいりやさいいため	とうふ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	いとみつば にんじん ピーマン	なめこ ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう しょうが キャベツ もやし	米 さとう はるさめ でんぷん	油 ごま油	736	28.2
19金	まるパン 牛乳 ミネストローネ ソーセージステーキ (パックチャップ) コールスローサラダ	ベーコン とり肉 ハム ソーセージステーキ	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ スズキーニ きゅうり とうもろこし	コンデンスミルク じゃがいも パン むぎ さとう	オリブオイル ドレッシング	672	26.8
22月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング) アップルシャーベット	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん あかピーマン ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひよこまめ キャベツ きゅうり りんご	米 さとう じゃがいも クルトン	油 ルウ ドレッシング	676	23.6
23火	ごはん 牛乳 のりいりみそしる いわしのカリカリフライ② だいこんのそぼろに	とうふ みそ いわし 油あげ ぶた肉 ちくわ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ながねぎ だいこん えだまめ	米 げんまいこ じゃがいもこ さとう でんぷん	油	655	25.1
24水	ごはん 牛乳 わかめスープ しゅうまい② もやしのピリからいたため ピーチゼリー	ぶた肉 とうふ ハム	牛乳 わかめ	にんじん あかピーマン	ながねぎ たけのこ もやし	米 ゼリー しゅうまいのかわ	油 ラー油 ごま油	648	22.0
25木	ちやめし 牛乳 じゃがいものみそしる いろどりやさいのたまごやき のりごまサラダ	油あげ みそ たまご とり肉	牛乳 のり わかめ	いんげん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも	油 ごま ごま	652	22.2
26金	コッペパン 牛乳 トマトいりたまごスープ ポテトカップグラタン スパゲティソテー	ベーコン とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく	パン じゃがいも パスタ	油 オリブオイル	704	25.3
29月	ごはん 牛乳 しめじとうふのみそしる あじいそべフライ (パックソース) じゃがいものカレーに	とうふ みそ あじ ぶた肉	あおのり わかめ 牛乳	こまつな ピーマン あかピーマン	しめじ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ	米 じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	油	656	24.3
30火	ごはん 牛乳 キーマカレー ちょうしメロン	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ メロン	米 むぎ げん米 あか米	油 ルウ バター	668	20.4

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆1日(月)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。

●16日(火)の「銚子自慢のマクロ! メバチの和ふうガリバタパンチ」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、学校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「メバチマクロ」に、にんにくとバターが効いた和ふう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 へいぎん えいようりょう	エネルギー たんぱくしつ しじつ	676	24.9
	エネルギー たんぱくしつ しじつ	21.5	2.5
しょうがせいの 1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしつ しじつ	650	27.6
	エネルギー たんぱくしつ しじつ	18.0	2.0