



11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 ん 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)		
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゅう かいそう こごかなるい	りよくおうしよく やさしい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとう いもるい	ゆしるい	たんぱくしつ(g) しじつ(g)			
4	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 フルーツポンチ	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ もも パイン みかん	米 でんぶん さとう ゼリー	油 ごま油	650 21.5 16.0		
5	水	ごはん 牛乳 だまこじる おやこやき うみとはたけのサラダ (プチアセロゼリー)	とり肉 たまご ツナ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく キャベツ えだまめ	米 ゼリー だまこもち	ドレッシング ごま	642 22.7 17.0		
6	木	ごはん 牛乳 どさんこじる いわしあげだまフライ てづくりひじきふりかけ (プチぶどうゼリー)	ぶた肉 みそ いわし かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん	とうもろこし にんにく しょうが ながねぎ	米 さとう こむぎこ じゃがいも パンこ ゼリー	油 バター ごま ごま油	670 22.3 20.8		
7	金	テーブルロールパン 牛乳 ポトフ さけとほうれんそうのグラタン クリームごまサラダ (はちみつ)	ウインナー さけ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ かぶ グリンピース きゅうり ごぼう とうもろこし	パン はちみつ じゃがいも	ドレッシング ごま	670 24.1 25.8		
10	月	ごはん ジョア ポークカレー かわりめだまやき かにかまサラダ	ぶた肉 たまご かにかま	ジョア わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ ひよこまめ きゅうり	米 じゃがいも	油 ルウ バター ドレッシング	653 20.0 14.9		
11	火	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	油あげ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳	こまつな ブロッコリー	はくさい ながねぎ えのきたけ たまねぎ レモンかじゅう	米 でんぶん さとう	ドレッシング 油 ごま油	702 27.2 24.9		
12	水	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき ぶたにくとこんぶのいために ピーチゼリー	さば 油あげ みそ ぶた肉 ちくわ とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ながねぎ こんにやく	米 ゼリー さとう	油 ごま	641 29.3 15.7		
13	木	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる ちょうしじまんのマクロ! メバチの和風ガリパタパンチ② のりごまサラダ ちばけんさんおこめのムース	油あげ とうふ みそ まぐろ とり肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ ごぼう たまねぎ こんにやく にんにく キャベツ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん ムース じゃがいも	油 ごま バター ごま油	696 29.9 21.0		
14	金	こくとうパン 牛乳 こめこのシチュー スペインふうオムレツ きのこソテー (いちご&マーガリン)	ベーコン たまご とり肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし しめじ えのきたけ キャベツ	パン こめこ こくとう ジャム じゃがいも	マーガリン バター	667 22.9 25.9		
17	月	ごはん 牛乳 トックススープ ショールンポー② カレービーフンのため	とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンさい	ながねぎ たけのこ しめじ もやし	米 とつく ショールンポーのかわ ビーフン さとう	油 ごま油 ごま	695 22.1 19.8		
18	火	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ ヨーグルト	たまご なると さば みそ	牛乳 ヨーグルト もずく	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ もやし とうもろこし	米 さとう でんぶん	ごま	656 29.5 15.9		
19	水	ごはん 牛乳 なめこじる あじいそべフライ (バックソース) だいこんのそぼろに りんごゼリー	とうふ みそ あじ ぶた肉 ちくわ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん いとみつば いんげん	なめこ ながねぎ だいこん	米 さとう こむぎこ ゼリー パンこ	油	679 26.0 18.8		
20	木	むぎごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ あげぼうぎょうざ ホイコーロー	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンさい ピーマン	ながねぎ えのきたけ キャベツ たけのこ	米 むぎ ぎょうざのかわ でんぶん はるさめ	油 ごま油	689 22.6 22.8		
21	金	しょくパン 牛乳 ミネストローネ ハンバーグデミソース コールスローサラダ	とり肉 ハム	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 マッシュルーム ズッキーニ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも コンデンスミルク むぎ さとう	オリーブオイル ルウ バター ドレッシング	654 25.0 27.8		
24	月	振り替え休日									
25	火	ごはん 牛乳 バターかおるあきのほくほくおみそしる サバのタツタ イタリアンなちょうし そうさのあかピーマンいりどりサラダ	さば みそ ツナ	牛乳 チーズ	トマト パセリ こまつな あかピーマン	だいこん しいたけ しめじ キャベツ ながねぎ にんにく たまねぎ もやし とうもろこし	米 でんぶん さつまいも	油 バター オリーブオイル ドレッシング	734 24.3 28.6		
26	水	むぎごはん 牛乳 おろしじる いろどりやさいのたまごやき はるさめいりやさいいため みかん	とうふ たまご ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	だいこん こんにやく しめじ ながねぎ しょうが キャベツ もやし みかん	米 むぎ さとう はるさめ	油	682 24.2 23.7		
27	木	ごはん 牛乳 つみれじる とりのてりやき にくじゃが	いわしつみれ とり肉 みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが ながねぎ たまねぎ しらたき だいこん	米 さとう じゃがいも	油	686 28.8 18.3		
28	金	まるパン 牛乳 かぼちやのポタージュ しろみさかなフライ (タルタルソース) ブロッコリーサラダ	たら とり肉	牛乳 スキムミルク	かぼちや ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ルウ	701 26.7 29.1		
☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆10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。 ☆18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。		●13日(木)の「銚子自慢のマクロ! メバチの和風ガリパタパンチ」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、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 へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱくしつ しじつ しょうえんそうとうりょう	675 24.9 21.4 2.3
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!									しょうががせいの 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 しょうえんそうとうりょう	650 27.6 18.0 2.0

主業の「サバのタツタ イタリアンな銚子」は、船木小学校6年生の「石毛さくら」さんのレシピです。銚子漁港でもよく水揚げされるさばを、竜田揚げにしにんにくを効かせた手作りのトマトソースとチーズをかけた一品です。

※入賞作品は、今年度中に提供予定です