

9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 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		エネキー(kcal)
			にく さかな たまご だいずせいひん	にゅう かいそう こさかなるい	りよくおうしよく やさしい	そのたのやさしい 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)
2	火	ごはん 牛乳 とうがンのみそしる とりにくのマリネ はるさめいりやさしいため (ブチアセロゼリー)	油あげ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	とうがん えのきたけ たまねぎ レモンかじゅう しょうが キャベツ もやし	米 ゼリー でんぶん はるさめ さとう	油 ごま油	702 27.2 20.7
3	水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かいそうサラダ りんごゼリー	ぶた肉 みそ どうふ かにかま	牛乳 かいそう	にら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	米 ゼリー さとう でんぶん	ごま油 油 ドレッシング ごま	645 22.7 17.0
4	木	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる さばたつたあげ  ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	とうふ 油あげ みそ さば かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん こんにやく ながねぎ	米 じゃがいも でんぶん	油 ドレッシング	672 24.9 25.3
5	金	しよくパン 牛乳 ミネストローネ マカロニグラタン クリーミーごまサラダ (メープルジャム)	ベーコン 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 ブズッキーニ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン さとう ジャム むぎ マカロニ じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング ごま	691 23.5 28.2
8	月	ごはん ジョア ABCスープ ハンバーグデミソース コールスローサラダ	とり肉 ハム	ジョア	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	米 マカロニ コンデンスミルク じゃがいも さとう	バター ドレッシング ルウ	639 20.4 15.5
9	火	くりごはん 牛乳 だまこじる さけのマヨふうみやき ちぐさあえ (ブチどうぜりー)	とり肉 さけ たまご	牛乳	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 もやし	米 くり ゼリー だまこもち パンこ はるさめ	ドレッシング ごま	707 30.1 17.1
10	水	ごはん 牛乳 わかめスープ ショーロンポー② はるさめサラダ (やさしいふりかけ)	なると とり肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ながねぎ たけのこ はくさい きゅうり	米 はるさめ ショーロンポーのかわ	ドレッシング ごま ごま油	658 20.1 18.9
11	木	 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 とうにゅうプリン	とうふ みそ あじ ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ あおのり	いんげん いとみつば にんじん	ながねぎ なめこ だいこん	米 さとう こむぎこ パンこ プリン	油	692 26.1 19.4
12	金	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ かわりめだまやき やきそば	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン めん	油 ルウ	678 26.2 23.9
15	月	けいろう ひ 敬老の日							
16	火	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる いわしあげだまフライ  ぶたにくとこんぶのいたために ピーチゼリー	あつあげ みそ いわし ちくわ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	ながねぎ こんにやく	米 さとう こむぎこ さつまいも パンこ ゼリー	油	679 22.7 19.3
17	水	ごはん 牛乳 しゅんのやさしいカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム れんこん えだまめ りんご もも パイン	米 ナタデココ さとう ゼリー さつまいも	油 ルウ バター	696 19.4 18.1
18	木	 わかめごはん 牛乳 はくさいのみそしる かつおコロッケ (バックソース) のりごまサラダ	かつお みそ 油あげ とり肉	わかめ のり 牛乳	こまつな	はくさい ながねぎ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ごま油 ごま	639 20.4 20.1
19	金	テーブルロールパン 牛乳 こめこシチュー チキンオーブンやき ブロッコリーサラダ (いちごジャム)	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン こめこ ジャム じゃがいも	バター ドレッシング	715 28.0 30.3
22	月	ごはん 牛乳 つみれじる  あつやきたまご にくじゃが	いわしつみれ みそ たまご ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき えのきたけ	米 じゃがいも さとう	油	642 24.5 15.8
23	火	しゅうぶんひ 秋分の日							
24	水	むぎごはん 牛乳 キャベツのみそしる シルバーみしょうやき てづくりひじきふりかけ ヨーグルト	油あげ みそ シルバー かつおぶし	牛乳 わかめ ヨーグルト ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ	米 さとう むぎ	ごま ごま油	654 27.6 17.6
25	木	ごはん 牛乳 ほたとだいこんのちゅうかスープ にくしゅうまい② チンジャオロースー	とうふ ほたと とり肉 ぶた肉	牛乳	チンゲンさい あかピーマン ピーマン	だいこん ながねぎ しょうが たけのこ	米 さとう でんぶん しゅうまいのかわ	油 ごま油	686 25.1 22.3
26	金	さつまいもパン 牛乳 ウインナーとやさしいコンソメスープ クリームコロッケ にんじんサラダ (バックソース・はちみつ)	かに ウインナー ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり セロリー レモンかじゅう	パン じゃがいも はちみつ さつまいも マカロニ こむぎこ パンこ さとう	油 オリーブオイル	693 21.4 26.5
29	月	ごはん 牛乳 とりだんごとはるさめのスープ かいせんしゅうまい② マーボーなす	とりだんご えび すりみ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンさい	たまねぎ だいこん しいたけ なす しょうが たけのこ ながねぎ にんにく	米 はるさめ しゅうまいのかわ でんぶん さとう	油 ごま油	653 20.3 19.4
30	火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク パンブキンスパニッシュオムレツ (チーズ②)	ぶた肉 たまご とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひよこまめ	米 じゃがいも さとう	油 ルウ	682 24.8 21.0

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆8日(月)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

☆24日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

わすれものがないか、かくにんしよう・・・

はやね

はやおき

あさごはん



1ヶ月の へいけん えいよりりよう	エネルギー たんぱくしつ しじつ しよくえんそうと うりよう	676 24.1 20.9 2.5
しょうがくせい 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 しよくえんそうと うりよう	650 27.6 18.0 2.0

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！