



6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 こざかなるい	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月	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ はるまき はるさめサラダ	とり肉 ぶた肉 ハム たまご	牛乳	チンゲンさい にんじん	たまねぎ どうもろこし しょうが はくさい きゅうり しいたけ たけのこ	米 はるさめ でんぶん はるまきのかわ	油 ドレッシング ごま	713 21.2 25.3	
3火	ごはん 牛乳 とりだんごじる シルバーさいきょうやき じゃがいものそぼろに	とうふ みそ シルバー とりだんご ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ながねぎ えだまめ	米 じゃがいも さとう	油	681 31.9 18.2	
4水	むぎごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる いかごまフライ じゃこあえ (かじゅうグミ)	ぶた肉 みそ 油あげ いか	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ながねぎ きりぼしだいこん もやし	米 こむぎこ パンこ グミ むぎ	油 ごま ごま油	693 28.7 20.6	
5木	ごはん 牛乳 さばとやさしいのみそしる まつかぜやき  てづくりひじきふりかけ ヨーグルト	さば みそ 油あげ とり肉 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト ひじき	こまつな にんじん	しょうが ながねぎ だいこん	米 さとう	ごま油 ごま	657 29.6 17.0	
6金	テーブルロールパン 牛乳 ポトフ とうふグラタン ペンネアラビアータ (メーブルジャム)	ウインナー とうふ たら ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが セロリー	パン マカロニ ジャム じゃがいも	オリーブオイル	661 23.8 23.2	
9月	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる とりにくのてりやき ぶたにくとこんぶのいために あじさいゼリー	あつあげ みそ とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん いんげん	だいこん えのきたけ ながねぎ こんにやく	米 さとう ゼリー	油	662 26.3 19.1	
10火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かにかまサラダ	ぶた肉 とうふ みそ かにかま	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ドレッシング ごま油	655 22.6 20.5	
11水	ごはん 牛乳 のりいりみそしる  いわしのうめに はるさめいりやさいのため	油あげ とうふ みそ いわし ぶた肉	牛乳 のり	こまつな ピーマン にんじん	ながねぎ しょうが キャベツ もやし	米 はるさめ さとう	油	699 29.4 23.1	
12木	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる  プリのコロコロころもあげジンジャーソース② ブロッコリーおかかマヨふうみあえ ちばけんさん牛乳プリン	ぶり 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	米 でんぶん さとう プリン	油 ドレッシング ごま油	774 29.9 26.1	
13金	ソフトフランスパン 牛乳 ミネストローネ  あかうおのアクアパッツァ コーンソテー (ブラック&ホワイトチョコクリーム)	ベーコン とり肉 ウインナー あかうお	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト いんげん	にんにく たまねぎ キャベツ ブツキーニ とうもろこし	パン じゃがいも さとう むぎ チョコクリーム	オリーブオイル 油	651 28.6 24.7	
16月	ごはん 牛乳 ポークカレー 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 ひよこめめ りんご みかん もも パイン	米 ナタデココ じゃがいも ゼリー さとう	油 ルウ バター	694 19.0 17.8	
17火	ごはん 牛乳 しおラーメンふうスープ あげぼうぎょうざ さんしよくピーマンのため	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん パプリカ にら ピーマン あかピーマン	たまねぎ もやし ながねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ	米 さとう はるさめ ぎょうざのかわ	油 ごま油 ごま	656 21.8 22.0	
18水	ごはん 牛乳 なめこじる とりにくのマリネ のりあえ	とうふ みそ とり肉 油あげ	牛乳 のり わかめ	いとみつば こまつな	なめこ もやし ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう キャベツ	米 でんぶん さとう	油 ごま油	704 27.0 24.4	
19木	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご  にくじゃが とうにゅうプリン	いわしつみれ とうふ みそ たまご ぶた肉	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 えのきたけ しらたき	米 プリン さとう じゃがいも	油	676 24.6 16.4	
20金	まるパン 牛乳 トマトいりイタリアンスープ ハンバーグオリジナルソース コールスローサラダ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	パン さとう パンこ コンデンスミルク	油 ドレッシング バター	690 27.0 31.9	
23月	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる  さばたつたあげ ごぼうサラダ	こうやどうふ さば みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ながねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 でんぶん	油 ドレッシング ごま	697 23.8 27.7	
24火	ごはん 牛乳 ほたてとだいこんのちゅうかスープ やきぎょうざ② ぶたにらいため アセロラミルクゼリー	ほたて ぶた肉 とうふ	牛乳	チンゲンさい あかピーマン にら	だいこん ながねぎ もやし	米 でんぶん ゼリー ぎょうざのかわ	油 ごま	645 20.6 16.6	
25水	ごはん 牛乳 とんじる こもちしやもいそべフライ わふうツナサラダ (ひじきのり)	ぶた肉 油あげ しやも とうふ みそ ツナ	牛乳 あおのり わかめ ひじき のり	こまつな にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	米 パンこ でんぶん じゃがいも	油 ドレッシング ごま	642 26.0 18.8	
26木	ごはん ジョア キーマカレー オムレツ  ちょうしメロン	ぶた肉 たまご だいず	ジョア	にんじん	しょうが にんにく メロン たまねぎ えんどうまめ ひよこめめ レンズまめ	米 むぎ きび げん米	油 ルウ バター	650 20.8 15.0	
27金	しよくパン 牛乳 コーンポタージュ クリスピーチキン キャベツソテー (いちごジャム)	とり肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム こむぎこ	油 ルウ	738 26.6 31.6	
30月	ごはん 牛乳 いももちじる さばのみそに  ごもくきんびら	さば みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ながねぎ だいこん こんにやく ごぼう れんこん	米 さとう いもち	油 ごま ごま油	682 26.5 20.1	

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆5日(木)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。

☆26日(木)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。

たくさんのレシピ
まってるよ！



第9回「給食レシピコンテスト」のレシピを募集します！

みな かんが ちょうし あさひそうさし じどう せいと た かな はな あ ぜ ひおうほ
皆さんの考えたレシピが、銚子市・旭市・匝瑺市の児童・生徒に食べてもらえるチャンスです！おうちの方と話し合って是非応募して

くだ たいしろう ねん せいしゅうがくせい こんげつちゅう かんするぶんしよはいふよてい ぐわ かなはそちらをご覧ください。

1ヶ月の へいきん えいよりりょう	エネルギー たんぱくしつ しじつ しよくえんそうと うりょう	681 25.5 21.9 2.3
しょうがくせい 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 うりょう	650 27.6 18.0 2.0