



10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	
1	水	白飯 牛乳 中華丼の具 揚げ餃子 きゅうりともやしの中華和え マンゴープリン	厚揚げ いか うずら卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉葱 長葱 きくらげ きゅうり 白菜 もやし キャベツ たけのこ	米 ブリン 澱粉 砂糖 餃子の皮	油 ごま ドレッシング ごま油	893 26.9 30.4
2	木	まるパン 牛乳 コーンポタージュ ボロニアソーセージステーキ (バックケチャップ) ブロッコリーおかかマヨ風味和え マスカットゼリー	鶏肉 ソーセージステーキ かつおぶし	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ブロッコリー	玉葱 とうもろこし	パン ゼリー	油 ルウ ドレッシング	805 34.2 29.4
3	金	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 いかごまフライ  肉じゃが	さば みそ いか 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 いんげん	大根 玉葱 長葱 しょうが しらたき	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	810 33.2 22.4
6	月	白飯 牛乳 のっぺい汁  さんまの竜田揚げ 豚肉と昆布の炒め煮 みたらし団子	豚肉 豆腐 さんま ちくわ	牛乳 昆布	人参 いんげん	大根 こんにゃく ごぼう 長葱	米 里芋 澱粉 砂糖 団子	油	877 30.6 27.1
7	火	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ カレー和え	豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 玉葱 レモン果汁 もやし きゅうり とうもろこし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	870 34.4 30.5
8	水	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 鮭のみそマヨ焼 大根のそぼろ煮 白ごま布林	卵 なた さけ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 もずく	人参 いんげん	長葱 大根 えのきたけ	米 澱粉 砂糖 布林	ドレッシング ごま 油	827 38.1 23.6
9	木	くるみパン 牛乳 豆乳カレースープ ささみチーズフライ ツナキャベツソテー (メープルジャム)	鶏肉 ベーコン ツナ 豆乳	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 とうもろこし 枝豆 キャベツ もやし	パン ジャム 小麦粉 パン粉	油 くるみ	856 34.8 38.5
10	金	白飯 牛乳 炒め野菜と鶏肉のみそ汁 さばのひしおみそ焼き  切干大根の煮物	鶏肉 さば みそ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 長葱 もやし ごぼう しょうが 切干大根	米 砂糖	油 ごま油	846 32.2 27.9
13	月	スポーツの日							
14	火	白飯 ジョア ポークカレー 豆腐ナゲット② コーンサラダ	豚肉 豆腐 かにかま	ジョア	人参	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし ひよこ豆	米 澱粉 じゃが芋	油 ルウ バター ドレッシング	835 21.9 23.4
15	水	白飯 牛乳 のり入りみそ汁  かつお漁師揚げ もやしのピリ辛炒め りんご	豆腐 みそ 油揚げ かつお 豚肉	牛乳 のり	小松菜 ピーマン	長葱 りんご もやし しめじ	米 澱粉 砂糖	油 ラー油	826 35.4 22.2
16	木	コッペパン 牛乳 シーフードシチュー ソーセージ クリーミーごまサラダ (バックケチャップ・ミルメーク)	ベーコン あさり えび ソーセージ ハム ほたて	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 キャベツ ごぼう れん根 とうもろこし きゅうり	パン ミルメーク 米粉 じゃが芋	油 ごま バター ドレッシング 豆乳クリーム	838 29.4 34.8
17	金	白飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 鶏の照り焼き じゃが芋のカレー煮 ヨーグルト	高野豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	白菜 長葱 しょうが にんにく 玉葱	米 じゃが芋 砂糖	油	834 33.3 20.8
20	月	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ (バックソース) チャブチェ風炒め	豚肉 はんぺん みそ 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 なら ほうれん草 ピーマン	にんにく 玉葱 大根 長葱 白菜 しょうが しいたけ	米 とつく 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨	油 ごま油	892 32.8 29.2
21	火	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁  あじ磯辺フライ シーフードサラダ (バックソース・ひじきのり)	ベーコン みそ あじ いか かにかま	牛乳 海藻 青のり ひじき のり	人参 小松菜 赤ピーマン ブロッコリー	白菜 もやし えのきたけ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	808 30.5 25.3
22	水	白飯 牛乳 マーボー豆腐 海鮮焼売② 杏仁フルーツ	豚肉 みそ えび 豆腐 すりみ	牛乳	人参 なら	にんにく しょうが 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ りんご もも パイン	米 砂糖 ゼリー 杏仁豆腐 澱粉 焼売の皮	油 ごま油	823 25.3 15.2
23	木	テーブルロールパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー クリスピーチキン シーフードサラダ (シーザーサラダドレッシング)	あさり ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 赤ピーマン 人参 ブロッコリー ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 クルトン	オリーブオイル ドレッシング 油	811 29.6 38.0
24	金	白飯 牛乳 つみれ汁  松風焼き 炒り鶏 アセロラミルクゼリー	いわし つみれ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	えのきたけ 長葱 ごぼう 大根 しょうが れん根 しいたけ たけのこ こんにゃく	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	828 35.7 18.9
27	月	白飯 牛乳 キーマカレー 変わり目玉焼き タイ風春雨サラダ	卵 えび 豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉葱 白菜 ひよこ豆 レモン果汁 きゅうり きくらげ えんどう豆 レンズ豆	米 赤米 春雨 玄米 もち麦 きび	油 ルウ バター ごま ドレッシング	872 29.2 25.8
28	火	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 エビカツ (バックソース) 豚にら炒め	厚揚げ みそ えび すりみ 豚肉	牛乳	人参 なら 小松菜 赤ピーマン	長葱 もやし	米 さつま芋 小麦粉 パン粉	油 ごま	843 27.5 23.6
29	水	白飯 牛乳 にら玉汁  さばのみそ煮 のり和え レアチーズ風布林	なた 卵 さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 なら	長葱 えのきたけ キャベツ もやし	米 布林	油 ルウ ドレッシング	815 39.9 20.6
30	木	食パン 牛乳 パンキンポタージュ チキンカレーチーズ焼き ツナポテトサラダ (ハロウィンプチゼリー)	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ パセリ 人参	玉葱 キャベツ きゅうり	パン ゼリー じゃが芋	油 ルウ ドレッシング	885 37.4 36.5
31	金	麦飯 牛乳 かに玉中華スープ 春巻き チンジャオロースー 豆乳布林	かにかま かに 卵 豚肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	玉葱 しいたけ しょうが たけのこ 長葱	米 麦 春巻きの皮 春雨 布林 砂糖	油 ごま油	821 23.6 26.7

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆2日(木)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。

☆14日(火)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。

☆17日(金)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。



10月初旬から新米になります



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

841
31.6
26.8
2.9

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