

# 9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                 |
|----|---|--------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------|
|    |   |                                                              | 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                        |                       | エネルギー(kcal)         |
|    |   |                                                              | 1群                       | 2群                    | 3群                      | 4群                                               | 5群                              | 6群                    | たんぱく質(g)            |
|    |   |                                                              | 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                   | 脂質(g)               |
| 2  | 火 | 白飯 牛乳 夏野菜カレー<br>フルーツヨーグルト                                    | 豚肉                       | 牛乳<br>ヨーグルト           | 人参<br>赤ピーマン<br>かぼちゃ     | にんにく 枝豆<br>玉葱 ズッキーニ<br>りんご もも パイン                | 米<br>ゼリー 砂糖<br>ナタデココ            | 油<br>ルウ<br>バター        | 813<br>22.9<br>21.0 |
| 3  | 水 | 白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁<br>鶏の照り焼き 鰹<br>肉じゃが                          | さば みそ<br>油揚げ 鶏肉<br>豚肉    | 牛乳                    | 人参<br>小松菜<br>いんげん       | しょうが 大根<br>長葱 玉葱<br>しらたき                         | 米<br>砂糖<br>じゃが芋                 | 油                     | 806<br>34.7<br>21.5 |
| 4  | 木 | コッペパン 牛乳 米粉のシチュー<br>ほうれん草オムレツ<br>焼きそば マスカットゼリー               | ベーコン<br>卵<br>豚肉          | 牛乳                    | 人参 パセリ<br>ほうれん草<br>ピーマン | 玉葱<br>キャベツ<br>とうもろこし                             | パン ゼリー<br>麺 米粉<br>じゃが芋          | 油<br>バター              | 819<br>26.5<br>28.8 |
| 5  | 金 | 白飯 牛乳 冬瓜とわかめのスープ<br>春巻き<br>豚キムチ炒め フルーツ杏仁                     | 豚肉                       | 牛乳<br>わかめ             | 人参<br>にら                | 冬瓜 長葱 キャベツ<br>たけのこ にんにく<br>白菜 しょうが しいたけ          | 米 春雨 砂糖<br>春巻きの皮<br>フルーツ杏仁      | 油<br>ごま油<br>ごま        | 810<br>21.8<br>26.4 |
| 8  | 月 | 白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁<br>松風焼き<br>豚肉と昆布の炒め煮 ヨーグルト                    | 油揚げ みそ<br>鶏肉<br>豚肉 ちくわ   | 牛乳 昆布<br>ヨーグルト<br>わかめ | 人参<br>いんげん              | 玉葱<br>こんにゃく<br>長葱                                | 米<br>じゃが芋<br>砂糖                 | 油<br>ごま               | 788<br>32.6<br>18.0 |
| 9  | 火 | 栗ご飯 牛乳 いも餅汁<br>さんまの竜田揚げ<br>千草和え りんご                          | さんま<br>卵<br>鶏肉           | 牛乳                    | 人参                      | 玉葱 長葱 りんご<br>こんにゃく 大根<br>キャベツ もやし                | 米 春雨<br>澱粉 いも餅                  | 油<br>ドレッシング<br>ごま     | 818<br>25.4<br>24.0 |
| 10 | 水 | 白飯 牛乳 コーンかき玉スープ<br>焼き餃子②<br>マーボーなす                           | 鶏肉 みそ<br>卵<br>豚肉         | 牛乳                    | 人参<br>チンゲン菜             | 玉葱 とうもろこし<br>なす しょうが<br>たけのこ にんにく                | 米<br>餃子の皮<br>澱粉 砂糖              | 油<br>ごま油              | 836<br>28.3<br>26.3 |
| 11 | 木 | 食パン 牛乳 ポトフ<br>ハンバーグデミソース<br>コールスローサラダ (ブルーベリージャム)            | ウインナー<br>鶏肉<br>ハム        | 牛乳                    | 人参                      | キャベツ 玉葱 きゅうり<br>かぶ グリンピース とうもろこし<br>マッシュルーム キャベツ | パン ジャム<br>じゃが芋 砂糖<br>コンデンスミルク   | ルウ<br>ドレッシング<br>バター   | 797<br>28.4<br>32.9 |
| 12 | 金 | 白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁<br>いわしのカリカリフライ② 鰹<br>和風ツナサラダ (鶏そぼろ)           | 厚揚げ みそ<br>いわし 鶏肉<br>ツナ   | 牛乳<br>わかめ             | 人参<br>小松菜               | 長葱<br>キャベツ<br>きゅうり                               | 米 さつま芋<br>じゃが芋粉<br>玄米粉          | 油<br>ドレッシング<br>ごま     | 825<br>30.4<br>23.9 |
| 15 | 月 | 敬老の日                                                         |                          |                       |                         |                                                  |                                 |                       |                     |
| 16 | 火 | 白飯 牛乳 塩ラーメン風スープ<br>肉焼売②<br>パンパンジーサラダ (プリアセロゼリー)              | 豚肉<br>なると<br>鶏肉          | 牛乳<br>わかめ             | 人参<br>にら                | 玉葱 もやし<br>長葱 きゅうり<br>キャベツ                        | 米 春雨<br>焼売の皮<br>ゼリー             | ドレッシング<br>ごま<br>油     | 800<br>26.7<br>21.7 |
| 17 | 水 | 鰹 白飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁<br>あじ磯辺フライ (パックソース)<br>手作りひじきふりかけ 白ごまプリン    | 鶏肉 あじ<br>油揚げ みそ<br>かつおぶし | 牛乳<br>青のり<br>ひじき      | 人参<br>かぼちゃ              | しめじ<br>白菜                                        | 米 小麦粉<br>パン粉<br>砂糖 プリン          | 油<br>ごま油<br>ごま        | 830<br>28.5<br>26.8 |
| 18 | 木 | さつま芋パン 牛乳 ABCスープ<br>豆腐グラタン<br>ペンネアラビアータ (メープルジャム)            | 鶏肉<br>豆腐 たら<br>豚肉 ベーコン   | 牛乳<br>チーズ             | 人参 パセリ<br>トマト<br>ピーマン   | 玉葱 キャベツ<br>にんにく しょうが<br>セロリー                     | パン さつま芋<br>ペンネ ジャム<br>じゃが芋 マカロニ | オリーブオイル               | 805<br>29.8<br>23.6 |
| 19 | 金 | 白飯 牛乳 のり入りみそ汁<br>かつおコロッケ (パックソース)<br>春雨入り野菜炒め                | 油揚げ みそ<br>豆腐 かつお<br>豚肉   | 牛乳<br>のり              | 人参<br>小松菜<br>ピーマン       | 長葱 しょうが<br>キャベツ<br>もやし                           | 米 じゃが芋<br>小麦粉 パン粉<br>春雨 砂糖      | 油                     | 812<br>26.8<br>24.7 |
| 22 | 月 | 白飯 牛乳 白菜のみそ汁<br>鶏肉のマリネ<br>のり和え (アーモンドフィッシュ)                  | 豆腐 みそ<br>鶏肉<br>油揚げ       | 牛乳<br>のり              | 人参<br>小松菜               | 白菜 えのきたけ 長葱<br>玉葱 レモン果汁<br>キャベツ もやし              | 米<br>澱粉<br>砂糖                   | 油<br>ごま油<br>アーモンド     | 882<br>34.3<br>31.5 |
| 23 | 火 | 秋分の日                                                         |                          |                       |                         |                                                  |                                 |                       |                     |
| 24 | 水 | 麦飯 ジョア マーボー豆腐<br>ほたて風味フライ②<br>春雨サラダ                          | 豚肉 みそ<br>豆腐 すりみ<br>鶏肉    | ジョア                   | 人参<br>にら                | しょうが にんにく 長葱<br>玉葱 しいたけ たけのこ<br>白菜 きゅうり          | 米 麦 春雨<br>小麦粉 パン粉<br>澱粉 砂糖      | 油 ごま<br>ごま油<br>ドレッシング | 788<br>26.8<br>16.7 |
| 25 | 木 | テーブルロールパン 牛乳 秋の香りシチュー<br>ウインナー卵巻き<br>ブロッコリーとコーンのサラダ (いちごジャム) | さけ ベーコン<br>卵 鶏肉<br>ウインナー | 牛乳<br>スキムミルク          | 人参<br>ほうれん草<br>ブロッコリー   | 玉葱<br>しめじ<br>きゅうり とうもろこし                         | パン<br>さつま芋<br>ジャム               | 油<br>ルウ<br>ドレッシング     | 862<br>33.5<br>33.3 |
| 26 | 金 | 鰹 白飯 牛乳 だまこ汁<br>さばのみそ煮<br>じゃが芋のそぼろ煮 (プチどろゼリー)                | さば 鶏肉<br>みそ<br>豚肉        | 牛乳                    | 人参<br>小松菜               | 長葱 大根<br>ごぼう こんにゃく<br>枝豆                         | 米 だまこ餅<br>じゃが芋<br>砂糖 ゼリー        | 油                     | 909<br>34.7<br>24.8 |
| 29 | 月 | 白飯 牛乳 旬の野菜カレー<br>変わり目玉焼き<br>かにかまサラダ                          | 豚肉<br>卵<br>かにかま          | 牛乳<br>わかめ             | 人参<br>ブロッコリー            | にんにく 玉葱 枝豆<br>しめじ マッシュルーム<br>れん根 キャベツ            | 米<br>さつま芋                       | 油 ルウ<br>ドレッシング<br>バター | 856<br>26.6<br>26.4 |
| 30 | 火 | 白飯 牛乳 なめこ汁<br>とんかつ 白いんげん豆入りポテトサラダ<br>(ひじきのつくた煮・パックソース)       | 豆腐 みそ<br>豚肉<br>ハム        | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ      | 人参<br>糸三つ葉              | なめこ 長葱<br>きゅうり<br>白いんげん豆                         | 米<br>小麦粉 パン粉<br>じゃが芋            | 油<br>ドレッシング           | 796<br>28.1<br>22.3 |

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆4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。

☆8日(月)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。

☆24日(水)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。

忘れ物がないか、確認  
しよう...



早寝



早起き



朝ごはん



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！！

|                        |                               |                            |
|------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 1ヶ月の<br>平均栄養量          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 823<br>28.7<br>24.9<br>2.9 |
| 中学生の<br>1食あたり<br>栄養基準値 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 830<br>35.3<br>23.1<br>2.5 |