



# 7月の給食予定表



令和7年(中学校用)「お魚マークOK」... 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)
1	火	白飯 牛乳 豚汁 いかのレモンソースがけ 野菜炒め	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 いか ウインナー	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	大根 長葱 ごぼう こんにやく レモン果汁 もやし 玉葱 キャベツ	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	油 ごま	806 34.1 23.7
2	水	白飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 銚子メロン	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ キャベツ メロン	米 澱粉 春雨 春巻の皮 砂糖	油 ごま油	875 27.9 27.8
3	木	くるみパン 牛乳 ABCスープ さきみチーズフライ クリーミーごまサラダ (パックソース・メープルジャム)	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ ごぼう きゅうり れん根 とうもろこし	パン じゃが芋 マカロニ パン粉 ジャム 小麦粉	くるみ 油 ドレッシング ごま	878 31.2 39.1
4	金	わかめご飯 牛乳 鶏団子のみそ汁 いわしの梅煮 もやしとちくわのあっさり炒め ヨーグルト	鶏団子 みそ いわし ちくわ	牛乳 ヨーグルト わかめ	ほうれん草 人参	白菜 長葱 えのきたけ にんにく もやし	米 ごま油 油	766 34.7 24.2	
7	月	白飯 牛乳 夏野菜カレー 変わり目玉焼き フルーツパンナコッタ	豚肉 卵	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	にんにく 玉葱 ズッキーニ 枝豆 もも パイン	米 パンナコッタ ナタデココ ゼリー	油 ルウ バター	845 25.5 23.0
8	火	白飯 牛乳 えび団子のすまし汁 さばのみそ煮 のり和え レモンゼリー (鶏そぼろ)	えび団子 さば みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	えのきたけ キャベツ もやし 長葱	米 ゼリー	816 33.0 23.7	
9	水	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 しょうが キャベツ もやし	米 澱粉 砂糖 春雨 ごま油	830 38.6 24.1	
10	木	コッペパン 牛乳 米粉のシーフードシチュー ハムカツ (パックソース) キャベツソテー	ベーコン えび ウインナー あさり ハム	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 キャベツ とうもろこし	パン 米粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉 豆乳クリーム	油 バター 油	875 33.5 33.5
11	金	酢飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 えび天ぷら ツナマヨサラダ (手巻きのり・納豆・チーズ)	卵 なた えび 納豆 ツナ かにかま わかめ	牛乳 チーズ もずく のり	人参	長葱 きゅうり えのきたけ	米 澱粉 小麦粉 ごま	833 35.7 25.0	
14	月	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ (パックソース) チャブチェ風炒め	豚肉 厚揚げ はんぺん みそ	牛乳 チーズ	人参 にら ピーマン ほうれん草	にんにく しょうが 白菜 玉葱 長葱 しいたけ 大根	米 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖	油 ごま油	892 32.8 29.2
15	火	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 松風焼き 干草和え 抹茶プリン (アーモンドフィッシュ)	さば みそ 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 かたくちいわし	人参 小松菜	しょうが 大根 長葱 キャベツ もやし	米 春雨 プリン	ドレッシング ごま アーモンド	818 36.1 21.5
16	水	白飯 牛乳 コーンかき玉スープ 焼き餃子② カレー和え オレンジゼリー	鶏肉 卵 ツナ	牛乳	チンゲン菜 人参	玉葱 とうもろこし しょうが もやし きゅうり	米 砂糖 餃子の皮 澱粉 ゼリー	油	794 28.0 20.2

## 9月の給食予定表

2	火	白飯 牛乳 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく 玉葱 ズッキーニ 枝豆 りんご みかん もも パイン	米 砂糖 ナタデココ ゼリー	油 ルウ バター	813 23.0 20.8
3	水	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏の照り焼き 肉じゃが	さば みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 いんげん	しょうが 大根 長葱 玉葱 しらたき	米 じゃが芋 砂糖	油	805 34.9 21.5

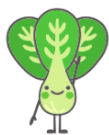
☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆4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。

## 給食レシピコンテストワンポイントアドバイス



# 11月に銚子市でとれる地場産物



小松菜



トマト



大根



キャベツ



長葱



醤油



鯖(さば)



鯛(いわし)

## 11月に旬の食べ物

これらの食材を参考に、レシピを考えてみよう!



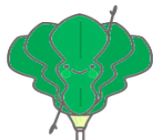
かぶ



ごぼう



さつま芋



ほうれん草



人参



白菜



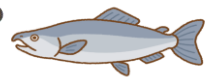
れん根



里芋



きのこ



鮭(さけ)