



6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	月	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏の照り焼き 肉じゃが 豆乳プリン	さば 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 いんげん 小松菜	しょうが 大根 長葱 玉葱 しらたき	米 砂糖 プリン じゃが芋	油	844 35.2 22.2
3	火	白飯 ジョア ポークカレー ほたて風味フライ② フルーボンチ	豚肉 すりみ	ジョア	人参	にんにく 玉葱 もも パイン みかん ひよこ豆	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉 ゼリー	油 ルウ バター	816 20.3 16.4
4	水	麦飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 野菜つくね 豚肉と昆布の炒め煮 (果汁グミ)	高野豆腐 みそ つくね 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布 わかめ	人参 いんげん	白菜 長葱 にんにく こんにゃく	米 麦 グミ 砂糖 澱粉	油	821 31.3 22.5
5	木	食パン 牛乳 トマト入りイタリアンスープ ハンバーグデミソース コールスローサラダ (いちごジャム)	鶏肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉葱 とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ジャム パン粉 コンデンスミルク	油 バター ルウ ドレッシング	829 32.6 35.3
6	金	わかめご飯 牛乳 切干大根のみそ汁 かつおコロッケ (パックソース) 五色和え	豚肉 油揚げ みそ かつお ハム 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	長葱 切干大根 キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング ごま	773 27.0 26.5
9	月	白飯 牛乳 なめこ汁 鶏肉のマリネ のり和え あじさいゼリー	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ のり	小松菜 糸みつ葉	なめこ 長葱 玉葱 レモン果汁 キャベツ もやし	米 澱粉 ゼリー 砂糖	油 ごま油	879 32.4 29.8
10	火	白飯 牛乳 鶏団子と春雨のスープ ショールンボー② ホイコーロー	鶏団子 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉葱 長葱 しいたけ 大根 キャベツ たけのこ	米 春雨 ショールンボーの皮	油	800 27.7 22.1
11	水	白飯 牛乳 豚汁 いわしフライ② (パックソース) 千草和え	豚肉 卵 豆腐 みそ 油揚げ いわし 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく キャベツ もやし	米 小麦粉 春雨 パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング ごま	803 29.9 23.5
12	木	胚芽パン 牛乳 ABCスープ トマトミートオムレツ コーンソテー (メープル&マーガリン)	ベーコン 卵 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ いんげん	玉葱 キャベツ とうもろこし	パン マカロニ 小麦胚芽 ジャム じゃが芋	油 マーガリン	772 25.3 30.0
13	金	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 フリのコロコロ衣揚げジンジャーソース② ブロッコリーおかかマヨ風味和え 千葉県産牛乳プリン	豆腐 みそ ぶり 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり	人参 小松菜 ブロッコリー	長葱 玉葱 しょうが にんにく	米 澱粉 砂糖 プリン	油 ドレッシング ごま油	892 35.2 28.9
16	月	白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 子持ちししゃも磯辺フライ② 春雨入り野菜炒め (ピーナツハニー)	油揚げ みそ ししゃも 豚肉	牛乳 青のり わかめ	いんげん ピーマン 人参	玉葱 しょうが キャベツ もやし	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 春雨 パン粉	油 落花生 ごま	817 27.4 25.6
17	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き餃子② バンバンジーサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	米 砂糖 澱粉 春雨 餃子の皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	846 30.2 23.0
18	水	白飯 牛乳 つみれ汁 彩り野菜の卵焼き じゃが芋のそぼろ煮 (ひじきのつくだ煮)	いわし つみれ 豆腐 みそ 卵 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	えのきたけ しょうが 長葱 大根 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	油	890 34.5 28.4
19	木	まるパン 牛乳 コーンポタージュ チキン南蛮 (タルタルソース) ポイルキャベツ	鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	パセリ 人参	玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 砂糖	油 タルタルソース ルウ	827 33.2 36.1
20	金	白飯 牛乳 どさんこ汁 めばるの照り焼き 手作りひじきふりかけ マスカットゼリー	豚肉 みそ めばる かつおぶし	牛乳 ひじき	人参	とうもろこし にんにく 長葱 しょうが	米 じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 ごま油 バター ごま	779 31.6 17.9
23	月	白飯 牛乳 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 もやしとちくわのあっさり炒め	鶏肉 みそ さば 豆腐 ちくわ	牛乳	人参	ごぼう 玉葱 しめじ こんにゃく 長葱 にんにく もやし	米 油 ごま油	822 35.4 25.2	
24	火	白飯 牛乳 キャベツのみそ汁 さわら竜田揚げ ごぼうサラダ ヨーグルト (瀬戸風味ふりかけ)	油揚げ みそ さわら ハム	牛乳 ヨーグルト のり	人参	キャベツ 玉葱 えのきたけ ごぼう きゅうり	米 澱粉 ごま	油 ドレッシング ごま	841 32.4 27.5
25	水	白飯 牛乳 ほたてと大根の中華スープ 肉焼売② マーボー春雨 (型抜きレアチーズ)	ほたて 豆腐 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 にら 人参	大根 長葱 しょうが にんにく たけのこ	米 マロニー 砂糖 澱粉 焼売の皮	油	841 27.5 26.4
26	木	テーブルロールパン 牛乳 ミネストローネ コーンクリームカツ ブロッコリーサラダ (ブルーベリージャム)	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ ブロッコリー	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 ジャム 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	オリーブオイル 油 ドレッシング	815 25.5 34.1
27	金	十六穀ご飯 牛乳 キーマカレー 変わり目玉焼き 銚子メロン	豚肉 大豆 卵	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉葱 えんどう豆 ひよこ豆 あずき メロン レンズ豆	米 麦 きび あわ ひえ 黒米 玄米 赤米	油 ごま ルウ バター	844 27.6 23.7
30	月	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 ハムカツ 白いんげん豆ポテトサラダ (のりごまふりかけ・パックソース)	卵 豆腐 ちくわ ハム	牛乳 のり もずく	人参	長葱 白いんげん豆 きゅうり えのきたけ	米 澱粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	871 28.1 25.9

- ☆都合により、献立内容を変更することがあります。
- ☆3日(火)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。
- ☆20日(金)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となります。
- ☆24日(火)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。

第9回「給食レシピコンテスト」のレシピを募集します!

昨年に引き続き「給食レシピコンテスト」を開催します!皆さんの考えたレシピが、銚子市・旭市・匝瑳市の児童・生徒に食べてもらえるチャンスです。ぜひおうちの方とも話し合っ、じまんのレシピを応募して下さい。
(※今月中にレシピコンテストに関する文書を配布予定です。詳しくはそちらをご覧ください。)



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	829 30.0 26.2 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