



9月の給食予定表



令和8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	
2	水	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ もやしのピリ辛炒め レモンゼリー	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 赤ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 もやし	米 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま油 ラー油	912 34.2 32.3
3	木	コッパパン 牛乳 キャベツとチキンのスープ ソーセージ (パquetteチャップ) スパゲティソテー	鶏肉 ソーセージ ベーコン	牛乳	人参 トマト ほうれん草 ピーマン	キャベツ にんにく 玉葱	パン じゃが芋 パスタ	油 オリーブオイル	899 30.7 43.9
4	金	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 ご飯が止まらない! こだわりの塩焼き ごま和え ヨーグルト (ひじきのり)	豚肉 油揚げ みそ 鮭	牛乳 のり ひじき ヨーグルト	小松菜 人参 ほうれん草	長葱 切干大根 もやし とうもろこし	米 砂糖	ごま	906 42.9 26.6
7	月	白飯 牛乳 夏野菜カレー ベーコンエッグ ボイルブロッコリー (マヨ風ドレッシング)	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト かぼちゃ ブロッコリー	にんにく 玉葱 なす 枝豆	米	油 ルウ バター ドレッシング	858 27.4 28.4
8	火	麦飯 牛乳 スーラータン 揚げ棒餃子 チンジャオロースー マンゴープリン	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	白菜 長葱 しめじ しいたけ しょうが たけのこ	米 麦 春雨 澱粉 砂糖 餃子の皮 プリン	油 ラー油 ごま油	846 25.8 27.4
9	水	白飯 牛乳 つみれ汁 エビカツ 春雨サラダ (のりごまふりかけ・パquetteソース)	いわしつみれ えび 豆腐 みそ すりみ ハム	牛乳 のり	小松菜 人参	えのきたけ しょうが 大根 長葱 白菜 きゅうり	米 春雨	油 ドレッシング ごま	834 29.9 23.3
10	木	テーブルロールパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ハンバーグオリジナルソース チキンと豆のサラダ (メーブルジャム)	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参	玉葱 キャベツ きゅうり いんげん豆 ひよこ豆	パン ジャム 砂糖	油 バター ルウ ドレッシング 豆乳クリーム	888 31.9 33.1
11	金	白飯 牛乳 鶏団子汁 あじみそ揚げ玉フライ 大根のそぼろ煮	鶏団子 あじ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 長葱 えのきたけ 大根 枝豆	米 小麦粉 パン粉 砂糖 揚げ玉	油	851 35.0 27.0
14	月	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ (パquetteソース) 豆もやしのサラダ	はんぺん 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく しょうが 大根 長葱 白菜 きくらげ 大豆もやし きゅうり	米 春雨 小麦粉 とつく パン粉	油 ドレッシング ごま	860 30.6 27.3
15	火	白飯 牛乳 ほたてと大根のかき玉汁 さばのみそ煮 豚肉と昆布の炒め煮 白ごまプリン	豆腐 ほたて 卵 さば みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	小松菜	大根 長葱 こんにゃく 枝豆	米 砂糖 澱粉 プリン	油 ごま	822 38.2 23.5
16	水	白飯 牛乳 炒め野菜と鶏肉のみそ汁 いかごまフライ じゃが芋のカレー煮 (アーモンドフィッシュ)	鶏肉 みそ いか 豚肉	牛乳 かたくちいわし	人参 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ しょうが 長葱 もやし 玉葱 にんにく	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま アーモンド	838 32.3 24.5
17	木	ロールパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー 鮭とほうれん草のグラタン ツナキャベツソテー (ビーンズチョコクリーム)	あさり ベーコン 鮭 ツナ	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 パセリ ピーマン トマト	にんにく セロリー 玉葱 もやし キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 チョコクリーム	オリーブオイル 油	836 32.5 33.0
18	金	茶飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 彩り野菜の卵焼き のり和え マスカットゼリー	さば 豆腐 みそ 卵 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが えのきたけ 大根 長葱 キャベツ もやし	米 ゼリー		826 30.6 26.0
24	木	さつま芋パン 牛乳 コーンポタージュ チキンのオープン焼き ブロッコリーツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ 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 きゅうり	パン さつま芋	油 ドレッシング ごま ルウ	832 36.5 31.3
25	金	栗ご飯 牛乳 里芋汁 さばの竜田揚げ 東総の恵みサラダ みたらし団子	豆腐 さば ツナ	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	長葱 キャベツ マッシュルーム えのきたけ	米 栗 澱粉 里芋 団子	油 ごま	892 29.5 32.0
28	月	白飯 牛乳 ボークカレー 変わり目玉焼き フルーツヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉葱 パイン バナナ りんご みかん もも ひよこ豆	米 ゼリー じゃが芋 砂糖	油 ルウ バター	872 25.5 21.7
29	火	白飯 牛乳 さつま汁 かつおコロッケ (パquetteソース) 手作りひじきふりかけ	鶏肉 みそ 油揚げ かつお かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長葱 こんにゃく	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋	油 ごま油 ごま	824 24.4 26.1
30	水	白飯 牛乳 マーボー豆腐 えび焼売② 春雨入りごまマヨサラダ	豚肉 みそ 豆腐 えび すりみ かにかま ハム	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 白菜 きゅうり	米 砂糖 澱粉 春雨 焼売の皮	油 ドレッシング ごま	826 29.2 23.0

☆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。

☆18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になります。

※9月より、ヤクルト製品にゴミ袋はつきません。詳しいゴミの分別方法は、センターより各学校へ配布している資料をご覧ください。

○今年1月に提供され、大好評だった銚子東洋株式会社様の銀鮭が、4日(金)に再登場します! 今回も銚子市の子どもたちのために、特別な価格で提供して下さいました。脂がのって、こだわりの塩で味付けされた銀鮭は、ご飯との相性バツグンで、ふるさと納税の返礼品としても人気ですよ。



9月25日は「十五夜」です



十五夜は、「中秋の名月」「芋名月」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する収穫祭の日です。十五夜にはススキを飾り、団子を供えます。ススキは、稲穂の代わりで、神様を招く依り代(神様がつか場所)でもあります。団子は収穫への感謝と健康、幸福を表し、お供えた団子を食べると、健康になり幸福がやってくると言われています。地域によって、里芋やさつま芋などのいも類を供え、祝い膳として、里芋を使用した料理が食卓へ並ぶところもあります。

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	856 31.5 28.3 3.0
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