



# 10月の給食予定表



令和8年(小学校用)「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 | こ  ん  だ  て  名 | お も  な  ん  ざ い  り  ょ う  名                                                                                                                          |                             |                        |                               |                                                         |                                        | えいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g) |                     |
|----|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|
|    |               | ちや肉になるもの                                                                                                                                           |                             | 体のちょうしをととのえるもの         |                               | はたらく力になるもの                                              |                                        |                                            |                     |
|    |               | にく さかな たまご<br>だいずせいひん                                                                                                                              | にゅう かいそう<br>こざかなるい          | りよくおうしよく<br>やさしい       | そのたのやさしい<br>くだもの              | 米 パン めん<br>さとういもるい                                      | ゆしるい                                   |                                            |                     |
| 1  | 木             | むぎごはん 牛乳 ハッシュドポーク<br>りんごのレモンに                                                                                                                      | ぶた肉                         | 牛乳                     | にんじん<br>トマト                   | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム りんご<br>ひよこめめ レモンかじゅう               | 米 むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                   | 油<br>ルウ                                    | 636<br>19.4<br>14.6 |
| 2  | 金             | コッペパン 牛乳 あさりのクラムチャウダー<br>かわりめだまやき<br>やきそば                                                                                                          | あさり ベーコン<br>ぶた肉<br>たまご      | 牛乳                     | にんじん<br>ピーマン                  | たまねぎ どうもろこし<br>いんげんまめ<br>キャベツ                           | パン<br>じゃがいも<br>こめこ めん                  | 油<br>バター                                   | 664<br>27.0<br>23.8 |
| 5  | 月             | ごはん 牛乳 おろしじる<br>さけのみそマヨやき<br>ごしきあえ ピーチゼリー                                                                                                          | とり肉 とうふ<br>さけ ハム<br>たまご みそ  | 牛乳                     | ほうれんそう<br>にんじん                | だいこん こんにやく<br>しめじ ながねぎ<br>キャベツ もやし                      | 米<br>ゼリー                               | 油<br>ドレッシング<br>ごま                          | 657<br>30.4<br>18.7 |
| 6  | 火             | ごはん 牛乳 ほたてとだいこんのちゅうかスープ<br>はるまき<br>ホイコーロー                                                                                                          | とうふ<br>ぶた肉<br>ほたて           | 牛乳                     | チンゲンさい<br>ピーマン<br>にんじん        | だいこん ながねぎ<br>キャベツ たまねぎ<br>たけのこ しいたけ                     | 米 はるさめ<br>はるまきのかわ<br>でんぶん              | 油                                          | 663<br>19.9<br>22.9 |
| 7  | 水             | ごはん 牛乳 ポークカレー<br>はるさめサラダ                                                                                                                           | ぶた肉<br>ハム                   | 牛乳                     | にんじん                          | にんにく たまねぎ<br>はくさい きゅうり<br>ひよこめめ                         | 米<br>はるさめ<br>じゃがいも                     | 油 ルウ<br>バター ごま<br>ドレッシング                   | 666<br>19.2<br>18.5 |
| 8  | 木             | ごはん 牛乳 なめこじる<br>きすごまフライ<br>ぶたにくとこんぶのいために ヨーグルト                                                                                                     | とうふ みそ<br>きす ぶた肉<br>ちくわ     | 牛乳 こんぶ<br>ヨーグルト<br>わかめ | いとみつば                         | なめこ えだまめ<br>ながねぎ<br>こんにやく                               | 米 こむぎこ<br>パンこ<br>さとう                   | 油<br>ごま                                    | 665<br>27.1<br>17.9 |
| 9  | 金             | こくとうパン ジョア こめこのシチュー<br>ハンバーグデミソース<br>にんじんサラダ (ブルーベリージャム)                                                                                           | ベーコン<br>とり肉<br>ツナ           | 牛乳<br>ジョア              | にんじん<br>パセリ                   | たまねぎ どうもろこし<br>マッシュルーム セロリー<br>きゅうり レモンかじゅう             | パン さとう<br>こめこ ジャム<br>じゃがいも             | オリーブオイル<br>バター                             | 659<br>22.4<br>19.4 |
| 12 | 月             | スポーツの日                                                                                                                                             |                             |                        |                               |                                                         |                                        |                                            |                     |
| 13 | 火             | ごはん 牛乳 マーボーどうふ<br>フルーツポンチ                                                                                                                          | ぶた肉<br>とうふ<br>みそ            | 牛乳                     | にんじん<br>にら                    | しょうが にんにく たまねぎ<br>ながねぎ しいたけ みかん<br>たけのこ もも パイン          | 米 ゼリー<br>さとう<br>でんぶん                   | 油<br>ごま油                                   | 650<br>21.5<br>16.0 |
| 14 | 水             | ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる<br>あつやきたまご <br>にくじゃが りんご                       | さば 油あげ<br>みそ たまご<br>ぶた肉     | 牛乳                     | こまつな<br>にんじん                  | しょうが だいこん<br>ながねぎ たまねぎ<br>しらたき えだまめ りんご                 | 米<br>さとう<br>じゃがいも                      | 油                                          | 671<br>27.1<br>17.0 |
| 15 | 木             | ごはん 牛乳 だいこんのみそしる<br>とりにくのマリネ<br>のりあえ                                                                                                               | あつあげ みそ<br>とり肉<br>油あげ       | 牛乳<br>のり               | こまつな<br>にんじん                  | だいこん えのきたけ<br>たまねぎ キャベツ<br>もやし レモンかじゅう                  | 米<br>でんぶん<br>さとう                       | 油<br>ごま油                                   | 708<br>27.1<br>25.3 |
| 16 | 金             | テーブルロールパン 牛乳 ミネストローネ<br>とうふグラタン<br>かぼちゃサラダ (メープル&マーガリン)                                                                                            | ベーコン<br>とうふ たら<br>とり肉       | 牛乳<br>チーズ              | にんじん トマト<br>ピーマン パセリ<br>かぼちゃ  | にんにく たまねぎ<br>キャベツ ズッキーニ<br>きゅうり                         | パン ジャム<br>むぎ さとう<br>じゃがいも              | オリーブオイル<br>ドレッシング<br>マーガリン                 | 666<br>23.5<br>27.6 |
| 19 | 月             | ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ<br>あげぼうぎょうざ<br>チンジャオロースー                                                                                                         | とり肉<br>たまご<br>ぶた肉           | 牛乳                     | チンゲンさい<br>にんじん ピーマン<br>あかピーマン | たまねぎ どうもろこし<br>しょうが たけのこ<br>ながねぎ                        | 米 さとう<br>でんぶん<br>ぎょうざのかわ               | 油<br>ごま油                                   | 705<br>24.1<br>24.8 |
| 20 | 火             | ごはん 牛乳 つみれじる <br>いろどりやさいのたまごやき<br>ほうれんそうのごまあえ (ひじきのり)           | いわしつみれ<br>とうふ みそ<br>たまご     | 牛乳<br>ひじき<br>のり        | こまつな<br>にんじん<br>ほうれんそう        | しょうが えのきたけ<br>だいこん ながねぎ<br>もやし どうもろこし                   | 米<br>さとう                               | ごま                                         | 653<br>22.8<br>21.4 |
| 21 | 水             | ごはん 牛乳 はくさいのみそしる <br>あじいそべつらい (バックソース)<br>はるさめいりやさしいため とうにゅうプリン | 油あげ みそ<br>あじ<br>ぶた肉         | 牛乳<br>あおのり             | こまつな<br>にんじん<br>ピーマン          | はくさい ながねぎ<br>えのきたけ もやし<br>しょうが キャベツ                     | 米 ブリン<br>こむぎこ はるさめ<br>パンこ さとう          | 油                                          | 676<br>24.7<br>19.5 |
| 22 | 木             | むぎごはん 牛乳 のりいりみそしる<br>そばちどんのぐ<br>キャベツサラダ                                                                                                            | 油あげ とうふ<br>みそ とり肉<br>たまご ツナ | 牛乳<br>のり               | こまつな<br>にんじん                  | ながねぎ しょうが<br>えだまめ キャベツ<br>きゅうり どうもろこし                   | 米<br>さとう<br>むぎ                         | 油<br>ドレッシング<br>ごま                          | 666<br>29.3<br>19.5 |
| 23 | 金             | しょくパン 牛乳 まめとトマトのマカロニスー<br>やさしいコロケック ブロッコリーサラダ<br>(いちごジャム・バックソース)                                                                                   | とり肉<br>ベーコン<br>だいず          | 牛乳                     | パセリ トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん     | にんにく セロリー ひよこめめ<br>たまねぎ きゅうり レンズまめ<br>どうもろこし えんどうまめ     | パン こむぎこ<br>じゃがいも むぎ<br>マカロニ ジャム<br>パンこ | オリーブオイル<br>油<br>ドレッシング                     | 719<br>22.2<br>27.8 |
| 26 | 月             | ごはん 牛乳 マーボーだいこん<br>えびしゅうまい②<br>ナムル                                                                                                                 | ぶた肉<br>えび みそ<br>すりみ         | 牛乳                     | にんじん<br>にら<br>ほうれんそう          | だいこん たけのこ しいたけ<br>ながねぎ しょうが にんにく<br>もやし だいずもやし きりぼしだいこん | 米 さとう<br>でんぶん<br>しゅうまいのかわ              | 油<br>ドレッシング<br>ごま ごま油                      | 647<br>21.9<br>18.0 |
| 27 | 火             | ごはん 牛乳 どさんこじる<br>うまみたっぷり! こくうまさばのカレーからあげ② <br>りっちゃんのげんきサラダ      | ぶた肉 みそ<br>さば ハム<br>かつおぶし    | 牛乳<br>こんぶ              | にんじん                          | どうもろこし ながねぎ<br>にんにく しょうが<br>きゅうり キャベツ                   | 米 さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも                 | 油<br>オリーブオイル<br>バター                        | 691<br>29.7<br>20.3 |
| 28 | 水             | ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる<br>とりのてりやき<br>しろいんげんまめいりポテトサラダ (あじつきおかか)                                                                                        | たまご なると<br>とり肉 ハム<br>かつおぶし  | 牛乳<br>もずく              | にんじん                          | ながねぎ えのきたけ<br>きゅうり<br>いんげんまめ                            | 米 さとう<br>じゃがいも<br>でんぶん                 | 油<br>ドレッシング                                | 660<br>27.1<br>19.8 |
| 29 | 木             | ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる <br>かつおコロケック (バックソース)<br>てづくりひじきふりかけ マスカットゼリー  | とうふ 油あげ<br>みそ かつお<br>かつおぶし  | 牛乳<br>ひじき              | にんじん<br>こまつな                  | ながねぎ<br>こんにやく<br>だいこん                                   | 米 こむぎこ<br>じゃがいも ゼリー<br>パンこ さとう         | 油<br>ごま油<br>ごま                             | 686<br>20.6<br>20.1 |
| 30 | 金             | コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ<br>ソーセージ (バックケチャップ)<br>コールスローサラダ                                                                                               | ソーセージ                       | 牛乳<br>スキムミルク           | かぼちゃ<br>にんじん                  | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>どうもろこし                             | パン<br>コンデンスミルク                         | 油<br>ルウ<br>ドレッシング                          | 693<br>23.3<br>32.0 |

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆8日(木)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。

☆9日(金)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。

☆29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。

○JAちばみどり様より、千葉県のブランド米である「粒すけ」を今年も無償提供していただき  
ました! 粒すけは、大粒のお米で、甘味のある美味しいお米です。27日(火)に登場します!

○銚子市内の企業である飯田商店様より、ふるさと納税の返礼品にもなっている美味しい「さば」  
を無償提供していただきました。粒すけと同じく27日(火)に登場します!

|                                  |                                           |                            |
|----------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|
| 1ヶ月の<br>へいきん<br>えいようりょう          | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>しつ<br>しよくえんそうと<br>うりょう | 671<br>24.3<br>21.1<br>2.3 |
| しょうがくせい<br>の1しよくあたり<br>えいようきじゅんち | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>しつ<br>しよくえんそうと<br>うりょう | 650<br>27.6<br>18.0<br>2.0 |