



10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	
1	木	まるパン 牛乳 米粉のシチュー ハンバーグデミソース コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	パセリ 人参	玉葱 キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン じゃが芋 米粉 砂糖 コンデンスミルク	バター ドレッシング	803 28.4 34.4
2	金	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーのチーズサラダ	豆腐 油揚げ かまぼこ 鶏肉 かつおぶし みそ	牛乳 チーズ のり	小松菜 人参 ブロッコリー	長葱 玉葱 きゅうり レモン果汁	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	882 33.7 29.8
5	月	白飯 牛乳 ハッシュドポーク 豆腐ナゲット② りんごのレモン煮	豚肉 豆腐	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム りんご ひよこ豆 レモン果汁	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	油 ルウ	849 24.6 25.0
6	火	白飯 牛乳 だまこ汁 さばのみそ煮 のりごまサラダ マスカットゼリー	鶏肉 さば みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり もやし	米 だまこ餅 ゼリー	ごま油 ごま	806 33.3 17.6
7	水	白飯 牛乳 鶏肉と野菜のみそ汁 彩り野菜の卵焼き 肉じゃが	鶏肉 みそ 卵 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 長葱 大根 キャベツ えのきたけ しらたき 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	バター 油	867 29.3 28.9
8	木	胚芽パン 牛乳 ミネストローネ 豆腐グラタン クリーミーごまサラダ (メープル&マーガリン)	ベーコン 鶏肉 豆腐 たら ハム	牛乳 チーズ	ピーマン トマト 人参 パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン 小麦胚芽 ジャム 麦 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル マーガリン ごま ドレッシング	803 28.5 33.1
9	金	麦飯 牛乳 ほたてと大根の中華スープ 肉焼売② マーボー春雨 白ごまプリン	ほたて 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	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 麦 砂糖 澱粉 プリン 焼売の皮 マロニー	油 ごま	818 24.0 24.4
12	月	スポーツの日							
13	火	白飯 牛乳 鶏ごぼう汁 鮭のみそマヨ焼き 豚肉と昆布の炒め煮	鶏肉 豆腐 さけ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参	ごぼう 玉葱 しめじ こんにゃく 長葱 枝豆	米 砂糖	油 ドレッシング	798 40.0 22.0
14	水	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 きすごまフライ ほうれん草のごま和え ヨーグルト (野菜ふりかけ)	豚肉 みそ 油揚げ きす	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	長葱 切干大根 もやし とうもろこし	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	813 32.9 21.9
15	木	コッペパン 牛乳 あさりのクラムチャウダー トマトミートオムレツ 焼きそば	あさり ベーコン 卵 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 とうもろこし いんげん豆 キャベツ	パン じゃが芋 麺 米粉	バター 油	821 30.9 32.9
16	金	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 チーズはんぺんフライ (パックソース) 大根のそぼろ煮	厚揚げ みそ はんぺん 豚肉 ちくわ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	長葱 大根 枝豆	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 パン粉	油	879 29.9 25.0
19	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 えび焼売② 杏仁フルーツ	豚肉 豆腐 みそ えび すりみ	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ みかん もも パイン	米 砂糖 ゼリー 澱粉 焼売の皮 杏仁豆腐	油 ごま油	858 28.4 22.2
20	火	白飯 牛乳 いも餅汁 うま味たっぷり! 極うまさばのから揚げ② 春雨入り野菜炒め 豆乳プリン	鶏肉 さば 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 大根 長葱 こんにゃく キャベツ もやし しょうが	米 いも餅 澱粉 春雨 プリン 砂糖	油	825 32.4 21.8
21	水	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 鶏の照り焼き 海と畑のサラダ	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長葱 こんにゃく キャベツ 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	ドレッシング ごま	809 33.9 25.7
22	木	テーブルロールパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 野菜クロック ケンベツサラダ (パックソース・ブルーベリージャム)	ツナ	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャム 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ルウ ごま ドレッシング	850 25.4 29.4
23	金	十六穀ご飯 ジョア キーマカレー 変わり目玉焼き ブロッコリーサラダ	豚肉 卵 大豆 鶏肉	ジョア	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり えんどう豆 とうもろこし ひよこ豆 レンズ豆	米 麦 玄米 あわ きび ひえ 黒米 赤米	油 ルウ ドレッシング バター ごま	804 26.6 19.6
26	月	白飯 牛乳 えのきたけ鶏肉のスープ 揚げ棒餃子 ホイコーロー ピーチゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	長葱 えのきたけ キャベツ たけのこ	米 春雨 餃子の皮 澱粉 ゼリー	油 ごま油	809 26.0 24.8
27	火	白飯 牛乳 白菜のみそ汁 そばろ丼の具 りっちゃんの元気サラダ (アーモンドフィッシュ)	厚揚げ みそ 鶏肉 ハム かつおぶし 卵	牛乳 かたくりわし 昆布	小松菜 人参	白菜 長葱 きゅうり えのきたけ しょうが 枝豆 キャベツ とうもろこし	米 砂糖	油 アーモンド オリーブオイル	789 33.7 23.9
28	水	白飯 牛乳 豚汁 かつおコロッケ (パックソース) 手作りひじきふりかけ りんご	豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく りんご	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	831 27.4 25.1
29	木	食パン 牛乳 豆とトマトのマカロニスープ チキンカレーチーズ焼き 人参サラダ (いちごジャム)	ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	トマト パセリ 人参	にんにく セロリ きゅうり 玉葱 えんどう豆 レンズ豆 ひよこ豆 レモン果汁	パン ジャム むぎ 玄米 赤米 マカロニ 砂糖	オリーブオイル	830 35.5 35.9
30	金	チキンライス 牛乳 秋の香りシチュー ふわとろたまご オレンジゼリー (パッकेチャップ)	鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 しめじ 枝豆	米 ゼリー さつま芋	油 ルウ	873 28.1 28.7
☆都合により、献立内容を変更することがあります。								エネルギー	829
☆6日(火)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。								たんぱく質	30.1
☆14日(水)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。								脂質	26.2
☆23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。								食塩相当量	2.8
〇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。20日(火)に登場します!								中学生の 1食あたり 栄養基準値	830
								たんぱく質	35.3
								脂質	23.1
								食塩相当量	2.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆6日(火)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。

☆14日(水)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。

☆23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。

〇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。20日(火)に登場します!

〇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!