11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	おもなざいりょう名 ちや肉になるもの：にく さかな たまご だいずせいひん	ちや肉になるもの：にゅう かいそう こざかなるい	体のちょうしをととのえるもの：りょくおうしょく やさい	体のちょうしをととのえるもの：そのたのやさい くだもの	はたらく力になるもの：米 パン めん さとう いもるい	はたらく力になるもの：ゆしるい	えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g)
2	月	ごはん ジョア きのことポークのカレー オムレツ ボイルブロッコリー オレンジゼリー（マヨふうドレッシング）	ぶた肉 たまご	ジョア	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	米 ゼリー じゃがいも	油 バター ルウ ドレッシング	669 20.1 14.8
3	火	文化の日							
4	水	ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる さばのみそに じゃがいものそぼろに	えびだんご さば みそ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	ながねぎ えのきたけ えだまめ	米 じゃがいも さとう	油	670 28.9 17.0
5	木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ほたてふうみフライ② バンサンスー	ぶた肉 とうふ みそ すりみ たまご	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ もやし きゅうり ながねぎ	米 はるさめ こむぎこ さとう パンこ でんぷん	油 ごま油 ドレッシング ごま	720 25.2 22.1
6	金	しょくパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグデミソース ビーンズツナサラダ（メープルジャム）	ベーコン とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム ひよこまめ きゅうり いんげんまめ	パン ジャム マカロニ さとう じゃがいも	バター ドレッシング ルウ	676 26.0 26.1
9	月	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる とりにくのマリネ ぶたにくとこんぶのいために	とうふ 油あげ みそ とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ こんにゃく えのきたけ たまねぎ レモンかじゅう えだまめ	米 でんぷん さとう	油 ごま油	719 27.4 24.9
10	火	わかめごはん 牛乳 つみれじる いろどりやさいのたまごやき ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	いわしつみれ とうふ みそ たまご かつおぶし	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ えのきたけ	米	ドレッシング	669 27.0 23.1
11	水	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ やさいコロッケ（パックソース） かにかまサラダ	とり肉 かにかま	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい	ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも でんぷん こむぎこ はるさめ パンこ	ドレッシング ごま油	715 19.8 23.7
12	木	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる クセになるおいしさ！メヒカリのトマトカレーソース② のりあえ おこめのムース（やさいふりかけ）	とうふ みそ めひかり 油あげ	牛乳 のり ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん えのきたけ たまねぎ トマト キャベツ もやし	米 ムース でんぷん さとう	油 オリーブオイル ごま	713 26.3 26.4
13	金	まるパン 牛乳 パンプキンポタージュ ソーセージステーキ（パックケチャップ） ペンネアラビアータ	ソーセージステーキ ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく	パン ペンネ	油 ルウ オリーブオイル とうにゅうクリーム	705 28.9 26.7
16	月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク シーザーサラダ （シーザーサラダドレッシング・プチぶどうゼリー）	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト あかピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ ひよこまめ キャベツ きゅうり マッシュルーム	米 ゼリー クルトン さとう じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	692 23.0 21.5
17	火	ごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ いわしのカリカリフライ② チンジャオロースー	かにかま たまご いわし ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ しいたけ しょうが たけのこ	米 じゃがいもこ げんまいこ でんぷん さとう	油 ごま油	662 23.5 21.7
18	水	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる とりのてりやき カレーあえ	ぶた肉 みそ 油あげ とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり とうもろこし	米 さとう	油	663 29.8 20.1
19	木	テーブルロールパン 牛乳 シーフードシチュー トマトミートオムレツ ブロッコリーツナサラダ（いちごジャム）	ベーコン えび ほたて たまご ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも ジャム こめこ	油 ごま バター ドレッシング とうにゅうクリーム	694 26.3 26.2
20	金	ごはん 牛乳 とうそうのパワーチャージとんじる あさひしさんやさいたっぷりさばのなんばんづけ② せいがくもちとあさひぶたのコクうますきやきいため	ぶた肉 みそ さば たまご	牛乳	にんじん トマト チンゲンさい あかピーマン	キャベツ ごぼう だいこん しめじ もやし ながねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん レモンかじゅう	米 とっく さとう でんぷん さつまいも	油	793 27.5 28.8
23	月	勤労感謝の日							
24	火	ごはん 牛乳 わかめとたまごのスープ にくしゅうまい② ホイコーロー マンゴープリン	なると たまご とうふ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい ピーマン	たまねぎ ながねぎ にんにく キャベツ	米 でんぷん プリン しゅうまいのかわ	油 ごま油 ごま	696 25.3 22.7
25	水	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる やさいつくね ぶたにくとこんぶのいために	さば みそ 油あげ ちくわ とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	しょうが だいこん ながねぎ マッシュルーム こんにゃく えだまめ	米 さとう でんぷん	油	670 29.2 20.5
26	木	ごはん 牛乳 とりだんごじる さんまのしょうがに クリーミーごまサラダ（あじつけのり）	とりだんご みそ とうふ ハム さんま	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい ながねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ とうもろこし きゅうり	米	ドレッシング ごま	649 25.8 20.6
27	金	コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンオーブンやき かぼちゃとさつまいものアーモンドサラダ（いちご&マーガリン）	あさり ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ ピーマン にんじん かぼちゃ	にんにく セロリー たまねぎ	パン ジャム じゃがいも さとう さつまいも	オリーブオイル アーモンド マーガリン ドレッシング	666 25.4 28.9
30	月	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる あじフライ（パックソース） にくじゃが	たまご なると あじ ぶた肉	牛乳 もずく	にんじん	ながねぎ えのきたけ たまねぎ しらたき えだまめ	米 じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ さとう	油	690 25.8 19.1

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆2日(月)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。

1ヶ月のへいきんえいようりょう	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえんそうとうりょう	691 25.8 22.8 2.4
しょうがくせいの1しょくあたりえいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえんそうとうりょう	650 27.6 18.0 2.0

12日(木)は「銚子のさかなの日」です

「クセになる美味しさ！メヒカリのトマトカレーソース②」は、銚子商業高校海洋科の生徒がレシピを考え、JF千葉漁連(銚子水産加工センター)、学校給食センターと連携し考案されました。カレーのスパイシーな風味を牛乳とヨーグルトがまろやかにし、トマトから出たうま味が溶け出した美味しいソースがカリっと揚がったメヒカリによく合います。

20日(金)は「東総まんきつ給食」の日です

今日は、給食レシピコンテストで大賞に輝いたレシピが、銚子市・旭市・匝瑳市の3市同時に提供されます。

副菜の「せいがくもちと旭豚のコク旨すき焼き炒め」は、**銚子市立椎柴小学校　石毛さくら**さんのレシピです！3市の食材を使用した色合い豊かな炒めもので、甘じょっぱい味で、ご飯ともよく合おかずです。(※入賞作品については、今年度中に提供を予定しています。)