11 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 血や肉になるもの 1群 肉 魚 卵 大豆製品	2群 乳 海藻 小魚類	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	働く力になるもの 5群 米 パン めん 砂糖 いも類	6群 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2	月	白飯　牛乳　切干大根のみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	長葱　切干大根　玉葱 レモン果汁　もやし キャベツ　しょうが	米 澱粉 砂糖　春雨	油 ごま油	944 37.7 33.6
3	火	**文化の日**							
4	水	白飯　牛乳　マーボー豆腐 ほたて風味フライ② バンバンジーサラダ　マンゴープリン	豚肉　豆腐 みそ　すりみ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが　にんにく　たまねぎ 長葱　しいたけ　たけのこ きゅうり　キャベツ	米　砂糖　春雨 澱粉　小麦粉 パン粉　プリン	油 ドレッシング ごま　ごま油	858 28.9 24.0
5	木	食パン　牛乳　卵とじゃが芋のコンソメスープ ハンバーグデミソース スパゲティソテー（メープルジャム）	卵 鶏肉　豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 トマト　人参 ピーマン	玉葱 マッシュルーム にんにく	パン　ジャム じゃが芋 麺　砂糖	バター ルウ オリーブオイル	908 33.9 34.2
6	金	白飯　牛乳　鶏団子汁 　さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮　りんご	鶏団子 豆腐　さば みそ　豚肉	牛乳	人参 小松菜	白菜　長葱 えのきたけ 枝豆　りんご	米 じゃが芋 砂糖	油	852 39.3 21.4
9	月	白飯　牛乳　きのことポークのカレー 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 ブロッコリー	にんにく　玉葱 しめじ マッシュルーム	米 じゃが芋	油 ルウ　バター ドレッシング	859 26.5 27.8
10	火	わかめご飯　牛乳　つみれ汁 野菜コロッケ（パックソース） ブロッコリーおかかマヨ風味和え　白ごまプリン	いわしつみれ 豆腐　みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	しょうが　えのきたけ 大根 長葱	米　じゃが芋 プリン　小麦粉 パン粉	油　ごま ブロッコリー ドレッシング	827 29.9 24.5
11	水	白飯　牛乳　スーラータン ショーロンポー② かにかまサラダ	豚肉　鶏肉 豆腐　卵 かにかま	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	白菜　長葱 しめじ　しいたけ キャベツ　きゅうり	米 ショーロンポーの皮 澱粉　春雨	油 ドレッシング ラー油　ごま油	827 24.7 25.8
12	木	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） コーンソテー	ウインナー ソーセージステーキ	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ ほうれん草 人参	玉葱 とうもろこし	パン	油 ルウ　バター 豆乳クリーム	816 30.7 29.2
13	金	麦飯　牛乳　大根のみそ汁 クセになる美味しさ！メヒカリのトマトカレーソース② のり和え　お米のムース（大豆ふりかけ）	豆腐　みそ めひかり 油揚げ　大豆	牛乳 ヨーグルト のり	人参 小松菜 トマト	大根　えのきたけ 玉葱　キャベツ もやし	米　ムース 澱粉 砂糖　麦	油 オリーブオイル ごま	816 29.4 27.3
16	月	白飯　牛乳　コーンかき玉スープ 春巻き チンジャオロースー	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参　ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	玉葱　とうもろこし しょうが　長葱 たけのこ	米 澱粉　砂糖 春巻きの皮	油 ごま油	850 27.2 28.1
17	火	白飯　牛乳　切干大根のみそ汁 鶏の照り焼き カレー和え（ひじきのり）	豚肉　みそ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜	切干大根 長葱　もやし きゅうり　とうもろこし	米 砂糖	油	819 36.7 24.0
18	水	白飯　牛乳　水餃子スープ いわしのカリカリフライ② 旬の野菜炒め	ウインナー　鶏肉 かつおぶし いわし　ちくわ	牛乳	人参 小松菜 にら	しょうが　長葱　しめじ 玉葱　れん根　えのきたけ キャベツ　もやし　しょうが	米　じゃが芋粉 餃子の皮 玄米粉　澱粉	油	844 26.7 24.9
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＆マーガリン）	ベーコン えび　ほたて 卵　鶏肉　ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱 きゅうり とうもろこし	パン 米粉 ジャム　じゃが芋	油　マーガリン ドレッシング　ごま 豆乳クリーム　バター	836 31.0 34.8
20	金	白飯　牛乳　東総のパワーチャージ豚汁 鮭と赤ピーマンのおしゃべ包み焼き せいがくもちと旭豚のコク旨すき焼き炒め	豚肉　みそ さけ 卵	牛乳	人参　赤ピーマン 黄ピーマン　トマト チンゲン菜	ごぼう　大根　しめじ キャベツ　玉葱　長葱 マッシュルーム	米　さつま芋 とっく 砂糖	油 ドレッシング	891 36.2 28.9
23	月	**勤労感謝の日**							
24	火	白飯　牛乳　ハッシュドポーク 豆腐ナゲット②　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）	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 チーズ	人参　トマト 赤ピーマン ブロッコリー	にんにく　マッシュルーム 玉葱　ひよこ豆 キャベツ　きゅうり	米 澱粉　ゼリー 砂糖　クルトン	油 ルウ ドレッシング	873 28.8 28.4
25	水	白飯　牛乳　さばと野菜のみそ汁 チーズはんぺんフライ（パックソース） 豚肉と昆布の炒め煮	さば　油揚げ みそ　はんぺん 豚肉　ちくわ	牛乳 チーズ 昆布	人参 小松菜	しょうが 大根　長葱 こんにゃく　枝豆	米 小麦粉　パン粉 砂糖	油	821 32.5 24.1
26	木	黒糖パン　牛乳　マンハッタンクラムチャウダー 鮭のなかおちカツ クリーミーごまサラダ　ヨーグルト	あさり さけ　ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参　トマト パセリ ピーマン	にんにく　セロリー 玉葱　キャベツ　ごぼう きゅうり　とうもろこし	パン　小麦粉 砂糖　パン粉 じゃが芋	オリーブオイル ドレッシング　油 マヨネーズ　ごま	886 31.0 34.5
27	金	白飯　牛乳　のり入りみそ汁 彩り野菜の卵焼き 肉じゃが	豚肉　卵 豆腐　みそ 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参 ほうれん草	長葱 玉葱 しらたき　枝豆	米 じゃが芋 砂糖	油	837 28.8 27.5
30	月	白飯　牛乳　豚キムチスープ 肉焼売② のりごまサラダ　マスカットゼリー	豚肉　厚揚げ みそ　鶏肉	牛乳 のり	人参 にら	にんにく　しょうが　大根 長葱　白菜　キャベツ きゅうり　もやし	米　ゼリー 焼売の皮 とっく	油 ごま ごま油	840 29.9 26.2

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆26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。
☆30日(月)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。

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	852 31.0 27.8 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

13日(金)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千葉県漁（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物で、甘じょっぱい味付けが白飯との相性も良いおかずです。(※入賞作品については、今年度中に提供予定です。)