12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)
1	火	ごはん 牛乳 なめこじる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	とうふ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	いとみつば ブロッコリー	なめこ ながねぎ レモンかじゅう たまねぎ	米 でんぷん さとう	ドレッシング 油 ごま油	707 27.7 24.5
2	水	ごはん 牛乳 おでん 🐟 あつやきたまご わふうツナサラダ みかん （のりごまふりかけ）	ちくわ はんぺん ツナ さつまあげ たまご がんもどき いわしつみれ	牛乳 のり わかめ こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり みかん	米 さとう	ドレッシング ごま	697 30.6 19.2
3	木	ごはん 牛乳 おろしじる 🐟 さばのみそに はるさめいりやさいいため りんご	とり肉 とうふ さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん こんにゃく りんご しめじ ながねぎ もやし キャベツ しょうが	米 さとう はるさめ	油	661 23.9 17.7
4	金	しょくパン 牛乳 ミネストローネ チキンオーブンやき まめとさつまいものサラダ （メープルジャム）	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり ひよこまめ	パン むぎ さとう さつまいも ジャム じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング アーモンド	680 26.7 24.3
7	月	むぎごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ りんご みかん もも パイン ひよこまめ	米 むぎ ゼリー さとう ナタデココ じゃがいも	油 ルウ バター	708 19.3 17.9
8	火	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる とんかつ （パックソース） はるさめサラダ とうにゅうプリン	油あげ みそ ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり きくらげ	米 こむぎこ じゃがいも はるさめ パンこ プリン	油 ドレッシング ごま	683 22.1 19.1
9	水	ごはん 牛乳 すきやきに さわらのねぎしおやき うみとはたけのサラダ	ぶた肉 とうふ さわら ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	しらたき だいこん はくさい ながねぎ しめじ キャベツ えだまめ	米 さとう	ドレッシング ごま	684 32.0 21.8
10	木	わかめごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる とりにくのてりやき だいがくいも	とうふ 油あげ みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ はくさい こんにゃく	米 さとう さつまいも 水あめ	油 ごま	714 24.8 19.5
11	金	テーブルロールパン 牛乳 ABCスープ ポテトカップグラタン クリーミーごまサラダ （いちご＆マーガリン）	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン ジャム マカロニ じゃがいも	ドレッシング ごま マーガリン	637 18.6 24.6
14	月	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる キャベツメンチカツ もやしとちくわのあっさりいため （プチぶどうゼリー・パックソース）	とうふ みそ 油あげ ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ だいこん にんにく たまねぎ もやし キャベツ	米 こむぎこ パンこ ゼリー	油 ごま油	690 22.4 22.3
15	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かにかまサラダ	ぶた肉 とうふ みそ かにかま	牛乳 わかめ	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 ながねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ドレッシング	655 22.6 20.5
16	水	ごはん 牛乳 とんじる **なめころさん②** 🐟 のりごまサラダ （やさいふりかけ）	ぶた肉 とうふ みそ いわし 油あげ とり肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく キャベツ もやし きゅうり	米 パンこ じゃがいも こむぎこ	油 ごま油 ごま	659 23.7 20.4
17	木	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる にしんのてりやき じゃがいものそぼろに マスカットゼリー	油あげ みそ にしん ぶた肉	牛乳	こまつな	はくさい ながねぎ えのきたけ えだまめ	米 ゼリー さとう じゃがいも	油	702 26.1 19.0
18	金	コッペパン 牛乳 あさりのクラムチャウダー かわりめだまやき やきそば	あさり とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし いんげんまめ もやし キャベツ	パン めん こめこ じゃがいも	油 バター	648 26.3 22.7
21	月	チキンライス ジョア ウインナーとやさいのスープ オムレツ ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	ウインナー たまご とり肉	ジョア	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも マカロニ ケーキ	油 ドレッシング	691 20.5 19.4
22	火	ごはん 牛乳 とりにくとかぼちゃのみそしる さけのみそマヨやき ごもくきんぴら ゆずゼリー	とり肉 みそ さけ 油あげ さつまあげ ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	しめじ はくさい ごぼう れんこん こんにゃく	米 さとう ゼリー	ドレッシング 油 ごま ごま油	687 30.0 19.3

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	681 25.1 20.7 2.3
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

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

●2日(木)のみかんは、皮はセンターからつけるビニール袋へ、食べ残しは食缶へ入れて下さい。

☆17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。

☆21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。

おしらせ

なめころさんが、とうじょうします！！

なめころさんは、銚子市で水揚げされる魚を、もっと知って、より美味しく食べてもらおうと、銚子市、銚子市漁業協同組合、千葉漁連、ABCクッキングスタジオ、千葉銚子オフショアウインド合同会社が協力して作られました。

そして、銚子市の子どもたちにも、ぜひ味わってもらいたいと、無償提供していただきました。なめころさんは、**「なめろう」「コロッケ」「さんが焼き」**の頭文字をとって名付けられています。「なめろう」や「さんが焼き」は千葉県の郷土料理でもありますね。

いわしのうま味もしっかり感じつつ、コロッケの滑らかさもある、新しい味わいのコロッケです！

