12 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	血や肉になるもの 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	体の調子を整えるもの 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	働く力になるもの 6群 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	火	白飯 牛乳 すき焼き煮 鮭の塩焼き ブロッコリーおかかマヨ風味和え みかん	豚肉 豆腐 さけ かつおぶし	牛乳	人参 ブロッコリー	しらたき 大根 白菜 長葱 しめじ みかん	米 砂糖	ドレッシング	828 39.3 24.9
2	水	白飯 牛乳 トックスープ えび焼売② 焼きビーフン ヨーグルト	鶏肉 えび すりみ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 ピーマン	長葱 たけのこ キャベツ もやし	米 とっく 焼売の皮 ビーフン	油 ごま油 ごま	777 25.4 18.1
3	木	ミルクロールパン 牛乳 ABCスープ 野菜コロッケ クリーミーごまサラダ （パックソース･いちごジャム）	ベーコン ハム	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ジャム	油 ドレッシング ごま	833 23.2 30.6
4	金	わかめご飯 牛乳 具沢山みそ汁 彩り野菜の卵焼き 大学芋（アーモンドフィッシュ）	豆腐 油揚げ みそ 卵	牛乳 わかめ かたくちいわし	ほうれん草 小松菜 人参	大根 長葱 白菜 こんにゃく	米 さつま芋 砂糖 水あめ	油 アーモンド ごま	884 26.4 28.5
7	月	麦飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 いわしのカリカリフライ②🐟 鶏ごぼう（チーズ）	卵 なると いわし 鶏肉	牛乳 チーズ もずく	人参	長葱 えのきたけ しょうが ごぼう こんにゃく	米 澱粉 玄米粉 じゃが芋 砂糖 麦	油 ごま	846 31.1 27.4
8	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 肉焼売② 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ 白菜 きくらげ きゅうり	米 春雨 澱粉 砂糖 焼売の皮	油 ドレッシング ごま ごま油	884 31.4 27.4
9	水	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ炒め🐟 厚焼き玉子 肉じゃが りんごゼリー（ひじきのつくだ煮）	さば みそ 卵 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参	しょうが 大根 長葱 玉葱 しらたき 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ごま	792 31.1 18.2
10	木	黒糖パン 牛乳 米粉のシーフードシチュー ハンバーグデミソース コールスローサラダ（メープルジャム）	えび ほたて 鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃが芋 砂糖 コンデンスミルク 米粉 ジャム	油 バター 豆乳クリーム ルウ ドレッシング	881 32.0 31.6
11	金	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 鶏の唐揚げ もやしとちくわのあっさり炒め	厚揚げ みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく 長葱 もやし	米 澱粉 さつま芋	油 ごま油	837 30.9 26.9
14	月	白飯 牛乳 ポークカレー 変わり目玉焼き フルーツポンチ	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 玉葱 もも パイン みかん ひよこ豆	米 ゼリー じゃが芋	油 バター ルウ	844 24.1 20.6
15	火	🐟 白飯 牛乳 豚汁 **なめころさん**②（パックソース） 春雨入り野菜炒め 豆乳プリン	豚肉 豆腐 油揚げ みそ いわし	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく しょうが キャベツ もやし	米 プリン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨	油	810 27.6 22.9
16	水	白飯 牛乳 鶏団子のみそ汁 にしんの照り焼き 豚肉と昆布の炒め煮 マスカットゼリー	鶏団子 豆腐 にしん みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜	白菜 長葱 えのきたけ こんにゃく 枝豆	米 ゼリー 砂糖	油	808 34.0 21.9
17	木	胚芽パン 牛乳 トマト入りイタリアンスープ コーンクリームコロッケ 豆とさつま芋のサラダ（はちみつ）	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ほうれん草 トマト 人参	玉葱 キャベツ とうもろこし きゅうり ひよこ豆	パン 小麦胚芽 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋 はちみつ	油 ドレッシング アーモンド	876 30.1 34.6
18	金	白飯 牛乳 おでん🐟 鶏肉のねぎみそ焼き 和風ツナサラダ	いわしつみれ みそ ちくわ さつま揚げ ツナ がんも うずら卵 鶏肉	牛乳 昆布 わかめ	人参	大根 こんにゃく 長葱 キャベツ きゅうり	米 砂糖	ドレッシング ごま	867 41.1 25.7
21	月	チキンライス ジョア ポトフ スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 卵 ベーコン	ジョア チーズ	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 かぶ グリンピース きゅうり とうもろこし	米 ケーキ じゃが芋	ドレッシング	790 24.7 20.8
22	火	白飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 とんかつ（パックソース） 五色和え ゆずゼリー	油揚げ みそ 豚肉 ハム 卵	牛乳	ほうれん草 かぼちゃ 人参	しめじ 長葱 白菜 キャベツ れん根	米 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング ごま	803 27.7 22.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

●1日(火)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。

☆2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。

☆16日(水)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。

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	835 30.0 25.1 2.9
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



なめころさんが、登場します！！

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、千葉県漁連、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、是非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」、「さんがやき」**の頭文字をとって名づけられています。「なめろう」や「さんがやき」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よ！

なめろう　＋　コロッケ　＋　さんがやき　＝　なめころさん




