



9月の給食予定表



令和5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						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g)	
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの			
		にく さかな たまご だいちせいひん	にゅうかいそう こごかなるい	りよくうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい		
4月	むぎごはん ジョア ポークカレー ほうれんそうオムレツ フルーツポンチ	ぶた肉 たまご	ジョア	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ ひよこまめ もも パイン みかん	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油 バター	682 18.6 12.7	
5火	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる てりやきチキン にくじゃが	さば とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 魚	こまつな にんじん いんげん	しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	油	683 29.9 19.2	
6水	ごはん 牛乳 とんじる ままかりのりごまフライ キャベツともやしのおかかあえ (やさいふりかけ)	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく キャベツ もやし	米 こむぎこ パンこ じゃがいも	油 ごま	647 26.0 20.3	
7木	ごはん 牛乳 とうがんととりにくのスープ はるまき ぶたにらいため	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん なら チンゲンさい あかピーマン	ながねぎ たまねぎ とうが えのきたけ たけのこ もやし キャベツ しいたけ	米 でんぶん はるまき はるまきのかわ	油 ごま油	692 21.0 24.9	
8金	さつまいもパン 牛乳 ポトフ ハンバーグデミソース ブロッコリーサラダ (メープル&マーガリン)	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース とうもろこし マッシュルーム キャベツ	パン さつまいも じゃがいも ジャム さとう	バター ルウ ドレッシング マーガリン	706 25.5 27.7	
11月	ごはん 牛乳 のりりみそしる かつおコロッケ (パックソース) さんしょくわふうあえ	油あげ とうふ みそ かつお かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ながねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 パンこ こむぎこ じゃがいも	ドレッシング ごま 油	656 21.4 20.3	
12火	むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ パンサンスー	ぶた肉 とうふ みそ たまご	牛乳	にんじん なら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ もやし しいたけ きゅうり	米 むぎ でんぶん さとう はるまき	油 ごま ドレッシング ごま油	651 23.4 17.0	
13水	ごはん 牛乳 どさんこじる シルバーみしょうやき てづくりひじきふりかけ オレンジゼリー	ぶた肉 みそ シルバー かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん	とうもろこし ながねぎ にんにく しょうが	米 ゼリー じゃがいも さとう	ごま油 ごま バター	677 27.6 18.3	
14木	ごはん 牛乳 わかめスープ あげきょうざ チンジャオロースー アセロラミルクゼリー	なると ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこ	米 さとう ぎょうざのかわ ゼリー	ごま油 ごま 油	706 19.6 22.8	
15金	パンズパン 牛乳 あきのおかしンチュー ソーセージステーキ (パックケチャップ) コールスローサラダ	ベーコン ソーセージステーキ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン こめこ さつまいも コンデンスミルク	バター ドレッシング	682 26.8 28.2	
18月	敬老の日								
19火	ごはん 牛乳 つみれじる いかフライ (パックソース) ぶたにくとこんぶのいために	いわしつみれ とうふ みそ ちくわ いか ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ こんにやく	米 さとう こむぎこ パンこ	油	687 30.2 19.2	
20水	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる まつかぜやき ポテトサラダ りんごゼリー (あじつきおかか)	たまご なると とり肉 かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん	ながねぎ きゅうり えのきたけ	米 さとう でんぶん ゼリー じゃがいも	ドレッシング ごま	658 24.3 16.4	
21木	ごはん 牛乳 ぐたくさんみそしる やさいコロッケ (パックソース) はるまきいりやさしいため	とり肉 とうふ みそ 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	だいこん こんにやく ながねぎ しょうが キャベツ もやし	米 じゃがいも はるまき さとう こむぎこ パンこ	油	708 22.8 21.0	
22金	テーブルロールパン 牛乳 ABCスープ さけとほうれんそうのグラタン クリーミーごまサラダ (いちごジャム)	さけ ベーコン ハム	牛乳 魚	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 じゃがいも マカロニ	ドレッシング ごま ルウ	674 23.4 24.9	
25月	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	ぶた肉 みそ とり肉 油あげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ レモンかじゅう	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ドレッシング	690 29.6 20.9	
26火	ごはん 牛乳 いももちじる いわしのオレンジに ごぼうサラダ	とり肉 いわし ハム	牛乳 魚	にんじん	たまねぎ だいこん オレンジ ながねぎ こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり	米 いももち	ドレッシング ごま	701 25.4 24.9	
27水	ゆでうどん 牛乳 ごもくうどんじる だいがくいも ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	めん さとう さつまいも みずあめ	油 ごま	637 23.6 17.0	
28木	わかめごはん 牛乳 おつきみじる あじいそべフライ (パックソース) れんこんきんぴら じゅうごやゼリー	とり肉 かまぼこ 油あげ あじ	牛乳 わかめ あおのり ひじき	にんじん こまつな	ながねぎ しいたけ れんこん こんにやく えだまめ	米 さとう ゼリー さといも しらたま こむぎこ パンこ	ごま油 油 ごま	697 24.1 16.7	
29金	こくとうパン 牛乳 さつまいものポタージュ チキンオープンやき きのこソテー	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	パン さつまいも こくとう	油 バター ルウ	704 28.0 24.6	
☆都合により、献立内容を変更することがあります。							1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しつ しょくえんそうと りょう	680 24.8 20.8 2.4
☆4日(月)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。							しょうが(せい) りしよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー	650
☆13日(水)のオレンジゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。								たんぱく質 しつ しょくえんそうと りょう	27.6 18.0 2.0
☆27日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。									

お知らせ 7月分給食費が10月2日(月)、9月分給食費が10月31日(火)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

なつやす お しんがっき はじ 夏休みも終わり、新学期が始まりましたね。まだまだ夏休み気分がぬけずに、あさ 朝起きるのがつらかったり、あさ ごはんが食べられなかったりしていませんか？
これからしばらくは、あつ ひ つつ おも はやねはやお あさ た こころ きゅうしよく た げんき す 暑い日が続くと思うので、早寝早起き、朝ごはんを食べるを心がけ、給食もしっかり食べて元気に過ごしましょう！