

11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 (kcal)
		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 だいずせいひん	にゆう かいそう こぎかなるい	りよくおうしょく やさしい	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	
1 水	ごはん 牛乳 だまこじる いろどりやさいのたまごやき うみとはたけのサラダ (はまだきいわし)	とり肉 たまご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ	米 だまこもち	ドレッシング ごま	689 26.0 19.8
2 木	わかめごはん 牛乳 はくさいのみそしる やさいコロッケ (パックスソース) もやしとちくわのあっさりいため	油あげ ちくわ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい ながねぎ えのきたけ もやし にんにく	米 じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ごま油	666 20.1 19.5
3 金	文化の日							
6 月	ごはん 牛乳 とりごぼろじる シルバーさいきょうやき にくじゃが (ひじきのり)	とり肉 とうふ シルバー みそ ぶた肉	牛乳 ひじき のり	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく しめじ ながねぎ たまねぎ しらたき	米 さとう じゃがいも	油	688 31.4 18.2
7 火	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる とんかつ (パックスソース) ごもきんぴら ぶどうゼリー	とうふ 油あげ みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ こんにやく ごぼう れんこん	米 セリー パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	油 ごま ごま油	712 25.3 19.3
8 水	ゆでスパゲティ 牛乳 ベスカトーレ ブロッコリーサラダ てづくりスイートポテト	えび いか あさり とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	めん さつまいも さとう	オリブオイル ドレッシング バター ごま	708 30.4 20.0
9 木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ もも パイン みかん ひよこめめ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油 ルウ バター	687 18.2 16.9
10 金	しよくパン 牛乳 ポトフ あじアーモンドフライ まめいりツナサラダ (いちご&マーガリン・パックスソース)	ウインナー あじ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース いんげんまめ ひよこめめ キャベツ きゅうり	パン パンこ こむぎこ ジャム じゃがいも	油 マーガリン アーモンド ドレッシング	690 27.2 28.9
13 月	むぎごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる とりにくのマリネ ぶたにくとこんぶのいために	たまご なると とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ もずく	にんじん いんげん	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう こんにやく えのきたけ	米 むぎ でんぶん さとう	油 ごま油	692 28.2 19.9
14 火	ごはん 牛乳 とんじる ちょうしのひかり パーベキューソースのかりかりめひかり ブロッコリーおほかまヨムみあえ (のりごまふりかけ)	ぶた肉 とうふ 油あげ めひかり かつおぶし みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく たまねぎ パイン しょうが にんにく	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま ごま油 ドレッシング	696 27.7 24.5
15 水	ごはん 牛乳 いしかりじる てりやきチキン じゃがいものそぼろに	さけ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ ながねぎ だいこん キャベツ えのきたけ	米 じゃがいも さとう	バター 油	693 29.9 18.6
16 木	むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい	ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	米 でんぶん むぎ さとう しゅうまいのかわ	油 ごま油	679 24.7 18.9
17 金	コッペパン 牛乳 こめこのシチュー やきそば りんご	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご	パン めん こめこ じゃがいも	バター 油	671 24.9 24.8
20 月	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる いわしあげだまフライ てづくりひじきふりかけ ピーチゼリー	あつあげ みそ いわし かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ながねぎ	米 セリー パンこ さとう こむぎこ さつまいも	油 ごま油 ごま	677 21.0 20.8
21 火	ごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ やきぎょうざ パンサンサー ヨーグルト	とり肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンさい	ながねぎ しいたけ もやし きゅうり えのきたけ	米 はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	ごま油 ドレッシング ごま	670 22.9 17.1
22 水	ごはん 牛乳 じもとのえいようまんてんやさしい たっぴりどんじる とうとうにぎやか/コさけ さんしよくピーマンのやさしいため	ぶた肉 みそ さけ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	ごぼう だいこん こんにやく しめじ えのきたけ もやし ながねぎ にんにく しょうが エリンギ キャベツ マッシュルーム	米 とつく さといも さとう	油 ごま油 ドレッシング ごま	713 34.9 19.4
23 木	勤労感謝の日							
24 金	チョコチップパン 牛乳 ABCスープ ほうれんそうオムレツ (パッकेチャップ) クリームごまサラダ	ベーコン たまご ハム	牛乳	パセリ にんじん 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 マカロニ じゃがいも	チョコレート ドレッシング ごま	701 22.3 29.5
27 月	ごはん 牛乳 つみれじる おやこやき はるさめいりやさしいため (プチみかんゼリー)	いわしつみれ たまご とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ キャベツ もやし	米 はるさめ さとう ゼリー	油	652 27.6 16.6
28 火	むぎごはん ジョア キーマカレー コーンサラダ	ぶた肉 かにかま だみず	ジョア 牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし ひよこめめ キャベツ	米 むぎ	油 バター ルウ ドレッシング	645 19.3 14.0
29 水	ごはん 牛乳 トマト入りたまごスープ ハンバーグデミソース チキンとまめのサラダ	ベーコン とり肉 たまご	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり ひよこめめ マッシュルーム いんげんまめ	米 さとう	油 ルウ バター ドレッシング	713 26.9 24.7
30 木	ごはん 牛乳 のりいりみそしる あじいそペフライ (パックスソース) とりごぼろ	油あげ とうふ みそ あじ とり肉	牛乳 あおのり のり	こまつな にんじん	ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく	米 さとう こむぎこ パンこ	油 ごま	671 26.9 20.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆21日(火)のヨーグルト、28日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。
 14日の「銚子の光 パーベキューソースのかりかりめひかり」は、銚子商業高校海洋科の生徒がメニューを考え、千葉県漁業協同組合連合会、給食センターと連携し考案されました。銚子漁港で水揚げされた「めひかり」という魚をかりかりに揚げて、ご飯がすすむ美味しいソースをかけた一品です！
 22日は「東総まんきつ給食」の日です！東総地区の恵みと秋の味覚がたっぷりつまったメニューをよく味わって食べましょう！
 1ヶ月の
たんぱく質
えいようりょう
エネルギー
たんぱく質
しつ
しょうえんそうとうりょう
エネルギー
たんぱく質
しつ
しょうがくせい
1しよくあたり
えいようきしゅんち