

10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 たんぱく質(%) しつ(%)
		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 ござかなるい	りよくおうしよく 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	
2月	ごはん 牛乳 かにたまちゆうかスープ やきぎようざ② チンジャオロースー フルーツあんじん	かに かにかま たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ 牛乳 のり	にんじん ビーマン ちんげんさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ きくらげ もやし しょうが	米 フルーツあんじん でんぶん さとう ぎようざのかわ	油 ごま油	643 20.5 17.1
3火	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる さばたつたあげ ブロッコリーツナサラダ (あじつきのみ)	とうふ 油あげ みそ さば ツナ	わかめ 牛乳 のり	こまつな ブロッコリー にんじん	ながねぎ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん	油 ドレッシング	694 27.1 27.5
4水	ごはん 牛乳 あきのみりのけんちんじる にくだんご② のりあえ (やさいふりかけ)	油あげ 肉だんご	牛乳 のり	にんじん こまつな	マッシュルーム ごぼう だいこん ながねぎ れんこん こんにやく キャベツ もやし	米 さつまいも	油 ごま	630 23.7 16.3
5木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるまき パイン	ぶた肉 だいず とうふ みそ とり肉	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ しいたけ パイン たけのこ キャベツ	米 でんぶん はるまきのかわ はるさめ さとう	油 ごま油	775 23.3 26.9
6金	コッペパン 牛乳 マンハッタングラムチャウダー チキンオープンやき ポテトサラダ (ピーズチョコクリーム)	あさり とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう チョコクリーム	オリーブオイル ドレッシング	692 27.2 30.8
9月	スポーツのひ							
10火	むぎめし 牛乳 きのこたっぷりポークカレー かわりめたまやき クリーミーごまサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム しめじ ごぼう キャベツ ひよこまめ きゅうり エリンギ	米 じゃがいも むぎ	油 ルウ ドレッシング バター ごま	687 21.1 15.8
11水	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる あじいそべフライ (パックスソース) にくじゃが	ベーコン あじ みそ ぶた肉	あおのり 牛乳	にんじん こまつな いんげん	はくさい もやし えのきたけ たまねぎ しらたき	米 さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	油	671 24.5 19.7
12木	むぎごはん 牛乳 えびだんごのすましじる コロケ (パックスソース) わふうツナサラダ	えびだんご ぎゅう肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 むぎ こむぎこ パンこ	油 ドレッシング	712 22.2 21.7
13金	さつまいもパン 牛乳 ウインナーとやさいのコンソメスープ てりやきチキン コーンソテー	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	じゃがいも マカロニ パン	油 ドレッシング	655 25.9 24.9
16月	ごはん 牛乳 のりいりみそしる しざわぶたのこくうまぶたどんのく りんごゼリー	油あげ とうふ みそ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな	ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく	米 さとう ゼリー	油	743 28.6 25.9
17火	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーツナサラダ	あつあげ みそ とり肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	きゅうり ながねぎ たまねぎ とうもろこし レモンかじゅう	米 さつまいも でんぶん さとう	油 ごま油	705 28.1 20.6
18水	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに じゃがいものカレーに	たまご なたと さば みそ ぶた肉	もずく 牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	ながねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	689 26.8 19.6
19木	ごはん 牛乳 きりほしだいののみそしる さけのなかつち もやしとちくわのあつさりいため	ぶた肉 みそ さけ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ きりほしだいの にんにく もやし	米 こむぎこ パンこ	油 ごま油 マヨネーズ	657 24.5 19.9
20金	コッペパン 牛乳 コーンポスタージュ ソーセージ (パッケチャップ) キャベツのサラダ	とり肉 ソーセージ ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ	パン マヨネーズ	油 ドレッシング ごま ルウ	687 26.4 30.7
23月	ごはん 牛乳 トックいりとしん ハンバーグてりやきソース やさしいため	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ビーマン こまつな あかピーマン	だいこん れんこん ながねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ もやし	米 さとう トック でんぶん	油 ごま	688 25.8 19.2
24火	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる あじみそあげだまフライ だいこんのそぼろに (プチみかんゼリー)	こうやどうふ みそ あじ ぶた肉 ちくわ	わかめ 牛乳	にんじん いんげん	はくさい だいこん ながねぎ	米 ゼリー こむぎこ パンこ さとう	油	711 27.2 23.0
25水	ゆでスパゲティ ジョア ミートソース コーンサラダ クレープ	ぶた肉 だいず かにかま	ジョア	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	めん クレープ	オリーブオイル ドレッシング	675 25.6 15.9
26木	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご ぶたにくとこんぶのいために (パックスソース)	いわしつみれ たまご みそ とうふ ぶた肉 ちくわ	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 油	630 28.3 16.8	
27金	パンズパン 牛乳 シーフードシチュー クリスピーチキン ポイルキャベツ (マヨふうドレッシング)	ベーコン えび ほたて あさり とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 米こ こむぎこ	油 バター とうもろこし	710 27.7 30.7
30月	ごはん 牛乳 すいぎようざスープ いわしかりかりフライ② のりあえ	とり肉 いわし 油あげ	牛乳 のり	にら こまつな にんじん	しょうが ながねぎ キャベツ しめじ もやし	米 でんぶん じゃがいも げんまいこ ぎようざのかわ	油	706 23.6 23.3
31火	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる まつかぜやき てづくりひじきふりかけ パンキンババロア	油あげ みそ とり肉 かつおぶし	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ	米 さとう じゃがいも ババロア	ごま油 ごま	652 23.0 18.1

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆25日(水)のジョアは、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。

★今年もJAちばみどり様より「粒すけ」を無償提供していただきました！4日と24日に提供予定です！良く噛んでお米の甘味を感じてみましょう！！

★ブライトピック千葉様より、ブランド豚である「志澤豚 米仕上げ」を無償提供していただきました！！

「志澤豚 米仕上げ」は、東総地域のお米を食べて育った甘味の感じられる豚肉です。

16日のこくうま豚丼は、志澤豚の肩ロースと豚バラ肉を使用した、豚肉のこくとうまみがあふれる美味しい豚丼です！しっかり味わって最後まで美味しくいただきます♪

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 うりょう	686 25.2 22.0 2.2
しょうがせいの しよくあたり えいようきゆんち	エネルギー たんぱく質 しつ しょくえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0