

6月の給食予定表

令和6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)
		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	にゅうかいそう ごさかなるい	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	ゆしるい	
3月	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ りんご もも パイン	米 じゃがいも ゼリー さとう	油 ルウ バター	697 20.0 17.6
4火	ごはん 牛乳 きわかめスープ さばカレーやき ごぼうサラダ	さば ハム とうふ	きわかめ 牛乳	にんじん チンゲンさい	ながねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 ドレッシング ごま		693 22.1 27.4
5水	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる ハンバーグてりやきソース ポイルはなやさい (マヨふうドレッシング・ブチアセロラゼリー)	油あげ とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ カリフラワー	米 ゼリー じゃがいも でんぷん さとう	ドレッシング	675 23.2 19.7
6木	いわしのカリカリフライ② ツナサラダ アップルシャーベット	油あげ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり りんご	米 でんぷん げんまいこ じゃがいもこ	油 ドレッシング ごま	694 26.4 22.1
7金	コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンオープンやき キャベツサラダ(ビーンズチョコクリーム)	あさり とり肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ トマト	にんにく セロリー たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	ドレッシング チョコクリーム オリーブオイル	661 27.4 29.6
10月	むぎめし 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ はるさめいりやさしいため	とうふ 油あげ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう もやし しょうが キャベツ	米 むぎ さとう はるさめ でんぷん	油 ごま油	714 29.2 21.7
11火	ごはん 牛乳 けんちんじる にくだんごあまずあんかけ② のりあえ(やさいふりかけ)	にくだんご 油あげ とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	マッシュルーム こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ れんこん もやし キャベツ	米 さつまいも	油 ごま	630 23.7 16.3
12水	ごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ チーズはんぺんフライ(パックソース) てづくりひじきふりかけ	とり肉 はんぺん かつおぶし	チーズ ひじき	にんじん チンゲンさい	ながねぎ えのきたけ	米 さとう こむぎこ パンこ はるさめ でんぷん	油 ごま油 ごま	679 21.7 22.3
13木	ごはん 牛乳 とんじる ちょうしのひかりバーベキューソースのかりかりめひかり ブロッコリーおかかマヨふうみあえ(あじつきのみ)	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ めひかり かつおぶし	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 にんにく こんにやく たまねぎ パイン しょうが	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油 ドレッシング	680 26.7 21.7
14金	しょくパン 牛乳 ウィンナーとやさいのスープ さけとほうれんそうのグラタン ヨーグルト(メープル&マーガリン)	ウィンナー さけ	牛乳 ヨーグルト チーズ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	油 マーガリン	663 25.7 24.5
17月	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご だいこんのそぼろに ちばけんさん牛乳プリン	いわしつみれ たまご ぶた肉 とうふ みそ ちくわ	牛乳	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	米 さとう プリン	油	654 29.4 17.5
18火	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる いかごまフライ ぶたにくとこんぶのいために(プチどうぜりー)	ぶた肉 みそ いか ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	ながねぎ こんにやく きりぼしだいこん	米 さとう こむぎこ パンこ ゼリー	油 ごま	695 28.2 22.0
19水	ごはん 牛乳 さつまじる あじみそあげだまフライ ちぐさあえ(のりごまふりかけ)	とり肉 油あげ あじ みそ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	こんにやく ながねぎ もやし キャベツ	米 パンこ こむぎこ はるさめ さつまいも	油 ドレッシング ごま	704 25.1 23.1
20木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② パイン	ぶた肉 だいず とうふ みそ えび すりみ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ パイン	米 さとう でんぷん しゅうまいのかわ	油 ごま油	711 24.8 18.9
21金	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ てりやきチキン ポテトサラダ(いちごジャム)	とり肉	牛乳 スキムミルク	パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも	油 ドレッシング ルウ	717 27.2 27.0
24月	ごはん ジョア ハッシュドポーク とうふナゲット② シーザーサラダ(シーザーサラダドレッシング)	ぶた肉 とうふ ハム	ジョア チーズ	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひよこまめ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん じゃがいも クルトン	油 ドレッシング ルウ	700 22.7 19.9
25火	ごはん 牛乳 だいこんとわかめのみそしる さばのみそに にくじゃが	とうふ さば みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	油	683 27.8 19.8
26水	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる やさいコロッケ はるさめサラダ (パックソース・とりそぼろ)	さば 油あげ みそ とり肉 ハム	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん ながねぎ はくさい きゅうり	米 パンこ こむぎこ はるさめ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	725 25.1 21.2
27木	ごはん 牛乳 わかめスープ やきぎょうざ② とりにくとカシューナッツいため あじさいゼリー	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	ながねぎ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ	米 ぎょうざのかわ ゼリー	油 ごま カシューナッツ ごま油	659 23.0 21.1
28金	コッペパン 牛乳 とうにゅうカレースープ ソーセージ ごまドレッシングサラダ(パックケチャップ)	とり肉 ベーコン とうにゅう ソーセージ ハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ ごぼう れんこん きゅうり	パン ドレッシング ごま	油	719 25.6 36.6

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆14日(金)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。
 ☆24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。

第8回 「和食給食レシピコンテスト」レシピ募集します!

にほん でんとうしよく わしよく みな し きゅうしよく す おも さくねん ひ つづ わしよくきゅうしよく
 日本の伝統食である和食を皆さんに知ってもらい、給食をもっと好きになってもらいたいと思い、昨年に引き続き「和食給食レシピコン
 テスト」を開催します。銚子市・旭市・匝瑳市の3市の給食センターが合同で行い、最優秀レシピは11月に「東総まんきつ給食」

として取り入れられます。皆さんの考えたレシピが3市の児童・生徒約1万400人に食べてもらえるチャンスです。おうちの方と話し合っ、是非応募して下さい。

※応募対象は小学校5、6年生・中学生となります。詳しくは6月に配られるお便りをご覧ください。

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 しよくえんそうと うりょう	687 25.2 22.5 2.4
しょうがくせいの 1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしつ ししつ しよくえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0

