



10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 だいすせいひん	にゆうかいそう ござかなるい	りよおうしよく 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	
1 火	ごはん 牛乳 とりだんごじる いどりやさいのたまごやき てづくりひじきふりかけ りんごゼリー	とりだんご とうふ たまご かつおぶし	ひじき 牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい たまねぎ えのきたけ ながねぎ	米 ゼリー さとう	ごま油 ごま	636 23.6 19.2
2 水	ごはん 牛乳 なめこじる とりにくのマリネ じゃこあえ	とうふ とり肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	いとみつば にんじん こまつな	なめこ もやし ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう	米 でんぶん さとう	油 ごま油	649 26.8 18.3
3 木	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる いわしのしょうがに はるさめいりやさいいため	あつあび みそ いわし ぶた肉	牛乳 いわし	にんじん こまつな ピーマン	ながねぎ しょうが キャベツ もやし	米 さつまいも はるさめ さとう	油 ごま油	730 28.6 23.2
4 金	しょくパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグデミソース コーンサラダ (いちごジャム)	ベーコン とり肉 かにかま	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン マカロニ じゃがいも さとう ジャム	ドレッシング ルウ バター	645 23.2 23.2
7 月	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる てりやきつくね にくじゃが	さば みそ とり肉 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	油	641 25.9 16.1
8 火	ごはん 牛乳 かにかまどだいこんのちゅうかスープ あげぼうぎょう はるさめサラダ (チーズ②)	かにかま とうふ ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	チンゲンさい にんじん	だいこん はくさい きゅうり ながねぎ	米 はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	油 ドレッシング ごま	661 20.3 22.6
9 水	むぎごはん ジョア ポークカレー ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ	ぶた肉 たまご ハム	ジョア	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ひよこまめ	米 むぎ じゃがいも コンデンスミルク	油 ルウ バター ドレッシング	678 20.2 15.7
10 木	ごはん 牛乳 とんじる さけのちゃんちゃんやき だいこんのそぼろに ブルーベリーゼリー	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ さけ ちくわ	牛乳 いわし	にんじん こまつな いんげん	だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ とうもろこし	米 さとう じゃがいも ゼリー	油	682 30.1 16.9
11 金	さつまいもパン 牛乳 トマトりたまごスープ とうふグラタン ごぼうサラダ	たまご ベーコン とり肉 ハム とうふ たら	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	パン さつまいも	ドレッシング 油 ごま	656 24.9 28.1
14 月	スポーツの日							
15 火	ごはん 牛乳 すまじる あじいそペフライ (パックソース) ごしきあえ スイートポテト	とり肉 あじ ハム たまご はんぺん	牛乳 あおのり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ながねぎ こんにやく ごぼう キャベツ もやし	米 こむぎこ スイートポテト パンこ	油 ドレッシング ごま	724 26.0 20.2
16 水	ごはん 牛乳 わかめスープ にくしゅうまい② パンパンジーサラダ	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	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 キャベツ	米 はるさめ しゅうまいのかわ でんぶん	ドレッシング ごま ごま油	699 25.5 22.4
17 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 ピーチゼリー	いわしつみれ たまご とうふ みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ながねぎ えのきたけ こんにやく	米 ゼリー さとう	油	647 26.6 16.2
18 金	こくとうパン 牛乳 こめこのシチュー やさいコロケ ブロッコリーツナサラダ (はちみつ・パックソース)	ベーコン ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン こめこ こむぎこ じゃがいも パンこ はちみつ	バター 油 ごま ドレッシング	738 22.7 26.7
21 月	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる とりのからあげ② もやしとちくわのあっさりいため	油あげ みそ とり肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな いんげん	キャベツ にんにく しょうが もやし たまねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま油	699 26.8 25.9
22 火	ごはん 牛乳 マーポー-とうふ フルーツヨーグルト	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ みかん もも パイン りんご	米 ナタデココ さとう ゼリー でんぶん	油 ごま油	664 22.6 16.9
23 水	ごはん 牛乳 とりごぼろ さばカレーやき のりあえ	とり肉 とうふ さば 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ながねぎ しめじ こんにやく キャベツ もやし	米 さとう	油	702 28.1 26.1
24 木	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる チーズはんぺんフライ (パックソース) さといものそぼろに	油あげ みそ はんぺん とり肉	牛乳 チーズ	こまつな いんげん	はくさい ながねぎ えのきたけ	米 さといも こむぎこ パンこ さとう	油	701 24.1 20.4
25 金	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ソーセージ (パックチャップ) きのこソテー	ソーセージ ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ えのきたけ	パン さとう	油 バター ルウ	675 24.2 29.4
28 月	ごはん 牛乳 のりいりみそしる そぼろどんのぐ りっちゃんサラダ	油あげ みそ とうふ とり肉 たまご ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ のり	こまつな にんじん	ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ	米 さとう	油 オリーブオイル	661 28.7 20.5
29 火	むぎごはん 牛乳 いももちじる あじみそあげだまフライ ブロッコリー-おかかマヨふうみあえ	とり肉 あじ みそ かつおぶし	牛乳 いわし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ながねぎ こんにやく だいこん	米 むぎ こむぎこ パンこ いももち	油 ドレッシング	674 25.7 21.7
30 水	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる とんかつ (パックソース) わふうツナサラダ	油あげ みそ ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ	こまつな いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ごま	649 24.6 18.4
31 木	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク コーンソテー かぼちゃクリームもち	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト いんげん かぼちゃ	にんにく ひよこまめ マッシュルーム とうもろこし たまねぎ	米 さとう もち じゃがいも	油 ルウ	710 22.0 17.6

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆9日(水)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。

今年も、「JAちばみどり」さんが「粒すけ」を無償提供して下さいます！

小中とともに、15日(火)と30日(水)に提供します。「粒すけ」は、千葉県が13年かけて開発した大粒のお米です。良く噛んで、お米の甘味を感じてみよう！

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 しつ	678 25.0 21.1
	しょうくせいの 1しよくあたり えいようじゅんち	2.4 2.4
	エネルギー たんぱくしつ しつ	650 27.6 18.0
	しょうくせいの 1しよくあたり えいようじゅんち	2.0 2.0