

令和6年10月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるとなる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備 考
							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	火	主 副 他	ごはん ほっけフライ だいこんサラダ だんごこじる ぎゅうにゅう	ほっけ とりにく とうろ ぶたにく わかめ みそ とうろ ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも あぶら		633 24.2 19.4 2.3	773 28.2 20.8 2.7	
2	水	主 副 他	バターロール ミートオムレツ グリーンサラダ あきのみのりシチュー ぎゅうにゅう	たまご とりにく にゅう あぶら さとう ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぷん あぶら さとう さつまいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー きゅうり たまねぎ トマト たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ	671 23.0 29.3 2.3	810 27.1 33.6 2.8	
3	木	主 副 他	ごはん さばのみそに いそべあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	ごはん さば みそ のり とうろ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら		624 25.0 22.3 2.6	759 28.2 23.6 2.9	
4	金	主 副 他	ミニロールパン イタリアンサラダ クリームスパゲッティ ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう マーガリン あぶら さとう スパゲッティ こむぎこ あぶら		654 23.2 21.7 2.2	763 26.9 23.9 2.5	
7	月	主 副 他	ごはん しゅうまい（幼小2巻・中巻3巻） フルーツカクテルゼリー はっこうさい ぎゅうにゅう	ぶたにく とうろ ぶたにく かんてん ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ でんぷん さとう さとう でんぷん あぶら さとう	たまねぎ しょうが みかん パイナップル もも りんご ぶどう はくさい たまねぎ だけのこ にんじん ちんげんさい しいたけ しょうが にんにく	659 24.5 16.8 2.1	809 28.0 18.0 2.4	
8	火	主 副 他	ごはん やさしいコロッケ きゃべつとハムのごましょうゆ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん やさしいコロッケ ハム とうろ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま だいにん にんじん ながねぎ		600 18.5 17.7 3.2	770 22.8 20.9 4.0	
9	水	主 副 他	ごはん えだまめのサラダ トマトのスープに ぎゅうにゅう	みそ ウインナー だいず ぎゅうにゅう	パン さとう ココア あぶら		630 21.2 26.4 2.7	755 25.1 32.1 3.2	
10	木	主 副 他	ごはん ますのおやき のりすあえ とんじり ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー	ごはん ます ツナ のり ぶたにく とうろ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう		627 31.9 17.4 3.1	762 35.7 18.8 3.4	目の愛護 デー献立
11	金	主 副 他	ごはん（ハヤシライス） ハヤシルフ コーンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん あぶら さとう みずあめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム クリンピース トマト きゃべつ とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ にんにく	648 20.7 20.3 3.0	815 24.6 23.2 3.7	
15	火	主 副 他	ごはん（さんしょくどん） ツナそば 2しよくあえ ようふうかきたまじる ぎゅうにゅう	ごはん（さんしょくどん） ツナ 2しよくあえ ようふうかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも		620 23.8 22.0 2.2	792 29.5 25.8 2.8	
16	水	主 副 他	ミルクパン チーズインハンバーグ かぼちゃのサラダ やさしいスープ ぎゅうにゅう	とりにく チーズ たまご とりにく とりにく ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう こむぎこ ラード ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし えだまめ たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ	662 24.0 27.1 2.4	831 29.9 31.9 3.0	
17	木	主 副 他	ごはん はるまき チャプチェ わかめスープ はっこうさい ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく わかめ とりにく ぶたにく だっしんぶにゅう	こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま ラード パンこ でんぷん さとう あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし だけのこ だけのこ にんじん ちんげんさい しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん えのきたけ いちご	680 22.4 19.0 2.3	821 26.2 20.2 2.7	
18	金	主 副 他	ごはん ホークカレー オニオンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だっしんぶにゅう チーズ とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ ラード あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご きゃべつ きゅうり パプリカ たまねぎ だいにん	678 20.7 19.7 2.8	849 24.5 23.0 3.2	
21	月	主 副 他	ごはん いばらきけんさんたまごのあつやきたまご はくさいのおひたし ちくげんに ぎゅうにゅう	たまご とりにく さつまあげ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう あぶら		647 26.9 17.6 2.4	806 31.4 19.2 2.8	美味しおDay 銚田・安城 を食べよう week
22	火	主 副 他	ごはん いばらきけんさんさばのおやき ヤーコンとごぼうのきんぴら ちんげんさいのみそしる ぎゅうにゅう	さば ぶたにく とうろ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ヤーコン しらす さとう あぶら ごま じゃがいも		599 23.6 19.7 2.9	787 30.5 24.6 3.7	
23	水	主 副 他	ごはん チキンのてりやき（つくばどり） パプリカサラダ さつまいもとはくさいのクリームに ぎゅうにゅう	とりにく とりにく ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	パン こめ さとう はちみつ あぶら さとう さつまいも こむぎこ パター あぶら	りんご きゃべつ きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ トマト はくさい たまねぎ にんじん	645 28.3 29.1 2.3	783 34.1 34.8 2.8	
24	木	主 副 他	ごはん ぶたにくのしょうがいため にらともやしをあえもの ふるさとじる ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さつまいも	たまねぎ しょうが もやし にら にんじん にんじん だいにん ちんげんさい ながねぎ ごぼう	609 25.8 17.0 2.3	768 31.2 19.3 2.8	
25	金	主 副 他	ごはん つくばどりのチキンカツ みずなのサラダ こまつなのスープ ぎゅうにゅう	とりにく とりにく ぶたにく とうろ ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら さつまいも ごま あぶら さとう みずあめ ごまあぶら	りんご きゃべつ みずな れんこん たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ しめじ	681 26.0 20.8 2.2	813 29.0 22.1 2.5	銚田の日 献立
28	月	主 副 他	ソフトめん（ちゃんぽんめん） きゃべつナムル ちゃんぽんスープ ぎゅうにゅう こめドック チキンライス（オムライス） うずやきたまご まめとツナのサラダ はるさめスープ ぎゅうにゅう	ソフトめん とりにく ぶたにく なると にゅう ぎゅうにゅう たまご とうろ とりにく たまご ツナ だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	パン ごま ごまあぶら でんぷん あぶら さとう さとう こめ あぶら ココア こめ さとう あぶら あぶら あぶら ごま はるさめ ごまあぶら		704 22.8 19.3 3.2	810 26.5 21.1 4.0	
29	火	主 副 他	ごはん さばのみそに いそべあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	ごはん さば みそ のり とうろ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら	たまねぎ しょうが きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく はくさい にんじん ちんげんさい しいたけ	622 24.5 19.5 2.6	764 28.5 20.5 3.0	
30	水	主 副 他	ごはん かぼちゃハンバーグ フロッコリーサラダ アルファベットスープ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく にゅう たまご たまご とりにく パーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら パンこ さとう	たまねぎ しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	682 24.7 26.5 3.0	792 28.8 28.9 3.6	
31	木	主 副 他	ごはん かぼちゃハンバーグ フロッコリーサラダ アルファベットスープ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく みそ ウインナー ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま マカロニ さとう あぶら みずあめ	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが フロッコリー カリフラワー きゃべつ とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ パセリ かぼちゃ	622 22.5 19.2 2.0	797 28.4 22.5 2.3	ハロウィン 献立

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は銚田幼・つばさ幼・銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。



一口だけでも食べてみよう！

毎日を元気にすごすために、苦手な食べものにもチャレンジしてみましょう！



献立表は銚田市の
ホームページでも
ご覧になれます。



銚田市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS

