

令和6年10月分学校給食予定献立表（B）

銚田市立銚田学校給食センター

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