

令和7年9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	体をつくちもとなる食べもの	ねつや力のもとなる食べもの	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	月	主食 ちゅうかめん（ジャージャーめん）		ちゅうかめん				
		主菜 はるまき	とりにく	こむぎ ぶら ほうろく さとう	たまねぎ きゅうり にんじん もやし だいこん	693	780	
		副菜 ジャージャーめんぐ	ぶたにく だいず	でんぷん ごまあから さとう	だいこん ながねぎ ビーマン にんじん しいたけ しょうが にんにく	24.7	27.8	
		他 あんにんフルーツ		みずあめ さとう あから	パイナップル もも	29.6	31.6	
2	火	主食 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		3.4	4.0	
		主菜 ごはん		こめ				
		主菜 えだまめカレー	とりにく だしひんふにゅう チーズ	じゃがいも ぶたにく あから さとう ほうろく でんぷん マーロ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが トマト パナナ りんご	629	785	
		副菜 かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり あかつのまた	あから さとう みずあめ	きゃべつ とうもろこし きゅうり たまねぎ	22.0	26.1	
3	水	他 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		17.9	20.0	
		主菜 ミルクパン		パン		2.2	2.7	
		主菜 アツフリッター（幼小中職2個）	あじ おきあみ	こむぎ だんぷん さとう こめ ぶら		639	781	
		副菜 ブロッコリーサラダ		あから さとう	ブロッコリー カリフラワー きゃべつ とうもろこし	27.6	32.7	
4	木	他 アルファベットスープ	とりにく	マカロニ		25.4	29.5	
		主菜 ごはん		こめ		2.8	3.3	
		主菜 とうふハンバーグおろしソース	とりにく とうろ	ラード パン ぶた さいとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご	647	781	
		副菜 いそべあえ	のり		ほうろくそう もやし にんじん	25.4	28.9	
5	金	他 さつまじり	とうろ とりにく みそ	さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	21.1	22.1	
		主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.5	2.9	
		主菜 ごはん		こめ				
		主菜 チンジャロース	ぶたにく	さいとう あから でんぷん ごまあから	だいこん ビーマン にんじん にんにく しょうが	615	773	
6	土	副菜 ちらしめしあえ	ごまあから		もやし くら にんじん	23.6	28.0	
		他 ちんげんさいとぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく	はるまき こむぎ こめ ぶら さとう	ちんげんさい にんじん えのきたけ たまねぎ しいたけ きゃべつ ながねぎ しょうが	19.0	21.5	
		主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.3	2.7	
		主菜 ごはん		こめ				
7	日	主菜 さばのしおこうじやき	さば	こめこうじ		666	819	
		主菜 きんぴらごぼう	ぶたにく	しらたき さとう あから ごま	ごぼう にんじん しいたけ	30.2	34.9	
		副菜 すいとんじる	とりにく あからあげ	こむぎ	だいこん にんじん ごま しょうが ながねぎ	22.6	24.5	
		他 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.0	2.4	
8	月	主菜 ごはん		こめ				
		主菜 にくしゅうまい（幼小中職1個）	ぶたにく	こむぎ パン ぶた でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	675	843	
		副菜 はるさめサラダ	とりにく	はるまき さとう ごまあから ごま	きゅうり えだまめ にんじん	23.9	28.7	
		他 チャーシューどうろ	あかつ ぶたにく みそ	こんにゃく さとう でんぷん あから ごまあから	にんじん ほうさい ちんげんさい だいこん しいたけ	25.0	28.6	
9	火	主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.2	2.6	
		主菜 ビタパン	だんぷん ぶた	こむぎ さとう あから				
		主菜 かぼちゃコロッケ		パン ぶた ぶた ぶた さとう あから	かぼちゃ たまねぎ	662	766	
		副菜 ツナサラダ	ツナ	さいとう あから	きゃべつ えだまめ にんじん たまねぎ	27.9	32.4	
10	水	他 チリコンカン	だいず ぶたにく	じゃがいも あから	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし トマト にんにく	26.7	29.9	
		主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.9	3.4	
		主菜 ごはん		こめ				
		主菜 ぶたキムチどんぐ	ぶたにく みそ	ごまあから さとう でんぷん	たまねぎ きゃべつ ながねぎ くら ほうさい にんじん にんにく	633	771	
11	木	副菜 くきわかめのナムル	ごまあから		ごま ほうろく しょうが	26.4	30.8	
		他 あんまん	あずき	こむぎ さとう みずあめ ラード	ごま ほうろく しょうが	14.2	15.6	
		主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.3	2.7	
		主菜 ごはん		こめ				
12	金	主菜 とりのからあげ（幼小中職3個）	とりにく	こむぎ でんぷん さとう あから		655	864	
		副菜 おかかあえ	かつおぶし		きゃべつ もやし にんじん	27.5	35.2	
		他 なすのみそしる	とうろ とりにく あからあげ みそ		ちんげんさい なす ながねぎ	26.6	33.5	
		主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.4	3.0	
13	土	主菜 ごはん		こめ				
		主菜 いわしのうめ	いわし	さいとう みずあめ	うめ	659	789	
		副菜 だいこんサラダ	とりにく	あから さとう みずあめ	だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ	27.2	30.5	
		他 かぼちゃのみそしる	とうろ とりにく みそ	こんにゃく	かぼちゃ だいこん ながねぎ にんじん	24.0	25.1	
14	日	主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.4	2.6	
		主菜 ミニロールパン		こむぎ さとう マーガリン				
		主菜 スパゲッティミートソース	ぶたにく だいず	スパゲッティ あから さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ	678	801	
		副菜 まめとツナのサラダ	ツナ だいず	あから さとう みずあめ ごま	きゃべつ にんじん えだまめ	29.2	34.4	
15	月	他 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		24.2	26.8	
		主菜 ごはん		こめ		2.2	2.6	
		主菜 ハヤシライス	ぶたにく	じゃがいも ぶた ぶた ぶた 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	666	782	
		副菜 カリフラワーとチキンのサラダ	とりにく	あから さとう みずあめ	カリフラワー きゅうり とうもろこし あかビーマン たまねぎ	22.5	26.0	
16	火	他 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		20.3	22.6	
		主菜 ぶどうゼリー		ぶどう		1.8	2.0	
		主菜 ごはん		こめ				
		主菜 さけフライ	さけ	パン ぶた ぶた ぶた さとう	ピクルス たまねぎ レモン	703	804	銚田の日 献立
17	水	副菜 トマト			トマト	26.9	29.4	
		他 ほうたけのみそしる	とうろ とりにく みそ	さつまいも	ごま ほうろく しょうが	19.9	21.5	
		主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1.9	2.2	
		主菜 ごはん		こめ				
18	木	主菜 いばらきけんさんごぼうメンチカツ	ぶたにく	こむぎ パン ぶた さとう	ごぼう たまねぎ	655	802	美味しお Day
		副菜 ちまこんあえ	ちまこん	ごま	きゃべつ にんじん	22.1	26.2	
		他 とうにゅういりぶさとしる	ぶたにく とうにゅう あからあげ みそ	じゃがいも さつまいも	ほうさい にんじん ながねぎ ごぼう	19.2	21.3	
		主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.2	2.6	
19	金	主菜 ツッパパン チョコパテ		パン みずあめ ぶた ぶた ぶた さとう ココア				
		主菜 チキンのハーブやき（幼小中職2個）	とりにく	でんぷん あから	レモン	695	760	
		副菜 イタリアンサラダ		あから さとう	きゃべつ とうもろこし きゅうり パプリカ たまねぎ	27.4	29.7	
		他 ミネストローネ	ベーコン	マカロニ じゃがいも あから	たまねぎ ごま しょうが トマト とうもろこし にんじん パセリ	24.3	25.7	
20	土	主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		3.1	3.5	
		主菜 ごはん		こめ				
		主菜 さんまのかばやき	さんま	でんぷん さとう あから		639	806	
		副菜 みずなのサラダ		さつまいも あから さとう みずあめ ごま	きゃべつ みずな えだまめ たまねぎ	25.4	30.7	
21	日	他 さわにわん	ぶたにく かまぼこ		ほうろくそう だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	22.2	25.7	
		主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.3	2.8	
		主菜 ごはん（タコライス）		こめ				
		主菜 タコライスのぐ	ぶたにく だいず	あから さとう	トマト にんじん たまねぎ ビーマン とうもろこし にんにく しょうが	731	867	
22	月	副菜 ポトフ	ぶたにく	じゃがいも	きゃべつ たまねぎ ブロッコリー にんじん	27.8	32.3	
		主菜 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		22.8	25.9	
		主菜 ソフトめん		ソフトめん		2.3	2.7	
		主菜 もちいなり	あからあげ	でんぷん ちもち ぶた さとう		736	821	
23	火	副菜 きりぼしだいこんサラダ	とりにく	ごま あから さとう みずあめ	きりぼしだいこん ごま しょうが にんじん たまねぎ	27.6	30.7	
		他 ちもちいなりとんぐ			ほうろくそう ながねぎ にんじん しいたけ	20.1	21.3	
		主菜 ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト		3.1	3.6	
		主菜 ごはん		こめ				
24	水	主菜 あつやきたまご	たまご	さいとう でんぷん あから		683	838	
		副菜 おひたし	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく さとう あから	もやし ほうろくそう にんじん	29.3	34.0	
		他 にくじやが	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく さとう あから	たまねぎ にんじん	17.7	19.8	
		主菜 ぎゅうにゅう なつとう		ぎゅうにゅう なつとう		2.6	2.9	

※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ください。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



献立表は銚田市の
ホームページでも
ご覧になれます。



銚田市は鹿島アトラースの
ホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS

