

令和7年9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	体をつくるもとになる食べもの	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	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	こむぎこ あぶら はるまき さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし たけのこ	693	780
		副菜	ジャージャーめんのかんぱん	とりにく だいず	でんぷん こまあぶら さとう	たけのこ 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	あんぱんフルーツ		みずあめ さとう あぶら	バナナアップル もも	29.6	31.6
2	火	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	えだまめカレー	とりにく たっしゆんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎ あぶら さとう はちみつ でんぷん マー	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが トマト パナップ 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	あぶら 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
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.9	20.0
3	水	主食	ミルクパン	パン				
		主菜	アツフリッター（幼小中職2個）	あじ ねぎあみ	こむぎこ でんぷん さとう こめこ あぶら		639	781
		副菜	ブロックリーサラダ		あぶら さとう	ブロックリー カリフラワー きゃべつ とうもろこし	27.6	32.7
		他	アルファベットスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ こまつな にんじん しめじ	25.4	29.5
4	木	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	とうふハンバーグおろしソース	とりにく とうふ	ラード パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご	647	781
		副菜	いそべあえ	わかめ		ほうれんそう もやし にんじん	25.4	28.9
		他	さつまじる	とうふ とりにく みそ	さつまいも にんにく	だいこん にんじん こぼろ ながねぎ	21.1	22.1
5	金	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	チンジャオロース	とりにく	さとう あぶら でんぷん こまあぶら	たけのこ ビーマン にんじん にんにく しょうが	615	773
		副菜	にらもやしあえ	とりにく	こまあぶら	もやし にら にんじん	23.6	28.0
		他	ちんげんさいとぎょうざのスープ	とりにく とりにく	はるまき こむぎこ こめこ あぶら 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
8	月	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	さばのしおこしやき	さば	こめこやし		666	819
		副菜	きんぴらごぼう	とりにく	しらたき さとう あぶら こま	ごぼう にんじん しいたけ	30.2	34.9
		他	すいとんじる	とりにく あぶらあげ	こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	22.6	24.5
9	火	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	にくしゅうまい（幼小中職1個）	とりにく	こむぎこ パンこ 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	はるさめ さとう こまあぶら こま	きゅうり えだまめ にんじん	23.9	28.7
		他	チャーシュー豆腐	あかつい とりにく みそ	こんにゃく さとう でんぷん あぶら こまあぶら	にんじん ほうさい ちんげんさい たけのこ しいたけ	25.0	28.6
10	水	主食	ピタパン	ピタパン				
		主菜	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ	こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ	682	766
		副菜	ツナサラダ	ツナ	さとう あぶら	きゃべつ えだまめ にんじん たまねぎ	27.9	32.4
		他	チリコンカン	じゃがいも とりにく	じゃがいも あぶら	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
11	木	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	ひたキムチどんぐり	とりにく みそ	こまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ きゃべつ ながねぎ にら ほうさい にんじん にんにく	633	771
		副菜	くきわかめのナムル	くきわかめ	こまあぶら	こまつな きゅうり にんじん	26.4	30.8
		他	あんまん	あずき	こむぎこ さとう みずあめ ラード		14.2	15.6
12	金	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	とりのからあげ（幼小中職3個）	とりにく	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		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	とうふ とりにく あぶらあげ みそ		ちんげんさい なす ながねぎ	26.6	33.5
16	火	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	いわしのうめ	いわし	さとう みずあめ	うめ	659	789
		副菜	だいこんサラダ	とりにく	あぶら 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	とうふ 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
17	水	主食	ミニロールパン	パン				
		主菜	スリグッチミートソース	とりにく だいず	スリグッチ あぶら 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	あぶら さとう みずあめ こま	きゃべつ にんじん えだまめ	29.2	34.4
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2	26.8
18	木	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	さけフライ	さけ	パンこ あぶら みずあめ さとう	ピクルス たまねぎ レモン	703	804
		副菜	トマト			トマト	26.9	29.4
		他	ほこたやさいのみそしる	とうふ とりにく みそ	さつまいも	こまつな ながねぎ にんじん しめじ	19.9	21.5
19	金	主食	ごはん（ハヤシライス）	ごはん				
		主菜	ハヤシライス	とりにく	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	666	782
		副菜	カリフラワーとチキンのサラダ	とりにく	あぶら 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
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう	さとう	20.3	22.6
22	月	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	いばらきけんさんごぼうメンチカツ	とりにく	こむぎこ パンこ さとう	ごぼう たまねぎ	655	802
		副菜	こまこんぶあえ	こまこんぶ	こま	きゃべつ にんじん	22.1	26.2
		他	とうにゅういりゆるさとじる	とりにく とうにゅう あぶらあげ 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
24	水	主食	コッパン チョコパテ	パン				
		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 あぶら	レモン	695	760
		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 きゅうり パプリカ たまねぎ	27.4	29.7
		他	ミネストローネ	ペーコン	マカロニ じゃがいも あぶら	たまねぎ こまつな トマト とうもろこし にんじん パセリ	24.3	25.7
25	木	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	さんまのかばやき	さんま	でんぷん さとう あぶら		639	806
		副菜	みずなサラダ	みずな	さつまいも あぶら さとう みずあめ こま	きゃべつ みずな えだまめ たまねぎ	25.4	30.7
		他	さわにわん	とりにく かまぼこ		ほうれんそう たけのこ にんじん ごぼう ながねぎ	22.2	25.7
26	金	主食	ごはん（タコライス）	ごはん				
		主菜	タコライスのかんぱん	とりにく だいず	あぶら 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
		副菜	ポトフ	とりにく	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
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8	25.9
29	月	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	ソフトめん	ソフトめん				
		主菜	もちいなり	あぶらあげ	でんぷん ちりこめ こめ さとう		736	821
		副菜	きりぼしだいこんサラダ	とりにく	こま あぶら さとう みずあめ	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ	27.6	30.7
30	火	主食	ごはん	ごはん				
		主菜	あつきたまご	たまご	さとう でんぷん あぶら		683	838
		副菜	おひたし	とりにく		もやし ほうれんそう にんじん	29.3	34.0
		他	にくじゃが	とりにく	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ にんじん	17.7	19.8

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小
銚田北中・旭中・銚一附属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。

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

献立表は銚田市のホームページでもご覧いただけます。



銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。



©KASHIMA ANTLERS

