

令和7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	体をつくるものになる食べもの	ねつや力のものになる食べもの	体のちようしきととのえる食べもの	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備 考
1	水	主 食 ココアあげパン 主 菜 さつまポテトサラダ 副 菜 はいくさいとくにたんごのスープ 他 ぎゅうにゅう		パン さとう ココア あぶら		609 18.6 24.4 2.8	723 21.2 29.8 3.3	
2	木	主 食 ごはん 主 菜 てりやきチキン（幼小中職2個） 副 菜 だいこんサラダ 他 ぎゅうにゅう	とりにく とりにく とらふ ぶたにく わかめ みそ とらふ	こめ でんふん さとう あぶら でんふん さとう みずあめ あぶら じゃがいも あぶら	とらふこし パセリ はくさい にんじん ちんげんさい たまねぎ しいたけ	635 24.0 19.3 2.8	775 28.1 20.7 3.2	
3	金	主 食 ごはん 主 菜 さばのみそじ 副 菜 いそへあえ 他 ぎゅうにゅう	さば みそ のり とらふ あぶらあげ	さとう さといも こんにゃく あぶら	ちやし ほうれんそう にんじん だいこん にんじん こまつな こぼう	639 25.4 22.0 2.8	772 28.6 23.3 3.2	
6	月	主 食 ごはん 主 菜 うさぎがたハンバーグ 副 菜 おかかあえ 他 ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく かつおだし とりにく	こめ さとう じゃがいも さとう	たまねぎ トマト きゃべつ ちやし にんじん かぼちゃ ほうれんそう だいこん ながねぎ にんじん こぼう しいたけ	635 21.8 14.9 2.7	813 28.0 18.4 3.4	お月見 献立
7	火	主 食 ごはん 主 菜 ほうきょうざ 副 菜 ナムル 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく とらふ ぶたにく みそ とらふ ぶたにく あぶら	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら こま こまあぶら でんふん あぶら こまあぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ くら しょうが ほうれんそう ちやし にんじん たまねぎ にんじん だけのこ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	659 28.5 20.9 2.2	817 33.7 23.4 2.6	
8	水	主 食 ミルクパン 主 菜 ミートボール（幼小2個・中職3個） 副 菜 イタリアンサラダ 他 ぎゅうにゅう	とりにく とりにく ウイナー ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ とらふこし にんじん パプリカ たまねぎ たまねぎ にんじん トマト にんにく	657 28.3 23.5 3.6	812 32.5 27.1 4.3	
9	木	主 食 ごはん 主 菜 あかうさいきょうやき 副 菜 きりぼしだいこんのいために 他 ぎゅうにゅう	あかうさみ みそ あぶらあげ とらふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいこん にんじん ながねぎ こぼう	611 27.9 15.4 3.2	759 32.1 17.0 3.8	
10	金	主 食 ごはん 主 菜 にくしゅうまい（幼1個・小中職2個） 副 菜 チンジャオロース 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ でんふん さとう さとう あぶら でんふん こまあぶら こむぎこ こまあぶら	たまねぎ しょうが だけのこ ビーマン にんじん にんにく しょうが ながねぎ ちやし にんじん ほうれんそう しょうが	650 28.4 18.4 2.2	794 33.0 20.1 2.8	
14	火	主 食 ごはん 主 菜 つくばどりのチキンカツ 副 菜 れんこんサラダ 他 ぎゅうにゅう	とりにく とりにく とらふ たまご ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ しょうが れんこん えだまめ にんじん とらふこし たまねぎ くら	671 27.8 21.5 2.2	825 32.4 24.2 2.8	銚田・筑城 をたべよう week
15	水	主 食 こめパン 主 菜 いばらきけんさんオムレツ 副 菜 パプリカサラダ 他 ぎゅうにゅう	たまご いばらきけんさんオムレツ さつまいものシチュー ぎゅうにゅう	パン こめ さとう あぶら あぶら さとう さつまいも こむぎこ あぶら	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ はくさい たまねぎ にんじん	618 24.8 25.1 2.5	754 30.5 30.7 3.0	
16	木	主 食 ごはん 主 菜 いばらきけんさんさばのおやき 副 菜 ヤーコンいりきんぴら 他 ぎゅうにゅう	さば ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ヤーコン しらす さとう あぶら こま でんふん さとう	たまねぎ こぼう にんじん しいたけ はくさい ながねぎ だいこん にんじん しめじ	636 28.8 20.3 2.7	828 36.6 25.4 3.5	
17	金	主 食 ごはん 主 菜 ロースポークとひたちぎゅうのメンチカツ 副 菜 みずなサラダ 他 ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも こま あぶら さとう みずあめ こんにゃく さとう みずあめ	たまねぎ きゃべつ みずな にんじん だいこん にんじん れんこん こぼう メロン	758 27.4 29.2 2.2	896 30.9 30.4 2.4	銚田市 20周年 献立
20	月	主 食 ごはん 主 菜 とらふハンバーグおろしソース 副 菜 のりすあえ 他 ぎゅうにゅう	とりにく とらふ ツナ のり とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ラード パンこ こむぎこ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん だいこん りんご ちやし ほうれんそう にんじん だいこん にんじん こまつな ながねぎ	634 23.5 21.2 2.4	800 28.6 24.5 3.0	
21	火	主 食 ごはん 主 菜 ほっけフライ 副 菜 きゃべつとたくあんのあえもの 他 ぎゅうにゅう	ほっけ さつまじり ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも こんにゃく	たまねぎ きゃべつ だいこん にんじん だいこん ながねぎ こぼう	621 23.0 18.0 2.6	763 26.7 19.5 3.1	
22	水	主 食 スパゲッティ 主 菜 ミートソースのぐ 副 菜 ブロッコリーサラダ 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう あぶら さとう さとう	たまねぎ たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ ブロッコリー きゃべつ とらふこし にんじん たまねぎ	793 24.3 32.8 2.3	911 29.2 34.9 2.7	
23	木	主 食 ごはん 主 菜 ちくわのいそべやき 副 菜 しおこんぶあえ 他 ぎゅうにゅう	ちくわ こんぶ ぶたにく とらふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんふん あぶら さとう こま しらたき さとう あぶら	たまねぎ きゃべつ にんじん はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ	626 24.1 19.6 2.6	768 28.0 21.3 3.1	
24	金	主 食 ごはん 主 菜 ポークカレー 副 菜 かいそうサラダ 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく だしでんふんにチーズ わかめ こんぶ のり あかつのまた ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ほうち でんふん ラード あぶら さとう みずあめ	たまねぎ きゃべつ きゅうり とらふこし たまねぎ	678 20.6 20.2 3.1	841 24.3 22.9 3.8	
27	月	主 食 ちゅうかめん（ちゃんぽんめん） 主 菜 ミニにくまん 副 菜 ちゅうかあえ 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ぶたにく なるめ にゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら あぶら こまあぶら さとう でんふん あぶら さとう	たまねぎ ながねぎ しょうが しいたけ きゃべつ きゅうり にんじん きゃべつ ちやし ながねぎ にんじん にんにく	633 25.9 16.0 3.4	835 33.7 18.4 4.6	
28	火	主 食 ごはん（ねぎみそどん） 主 菜 ねぎみそどんのぐ 副 菜 きゃべつナムル 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こま あぶら こま こまあぶら じゃがいも さつまいも さとう あぶら	たまねぎ ながねぎ だけのこ しょうが にんにく きゃべつ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ ながねぎ	678 23.2 18.9 2.6	827 27.5 20.5 3.2	銚田の日 献立
29	水	主 食 パターロール 主 菜 チキンハーフやき（幼小中職2個） 副 菜 ツナサラダ 他 ぎゅうにゅう	とりにく とりにく ウイナー だしでんふんにゅう	パン でんふん あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ さとう	レモン パセリ きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん きゃべつ	633 24.6 24.0 3.3	772 29.5 28.2 4.0	
30	木	主 食 ごはん（ハヤシライス） 主 菜 ハヤシルウ 副 菜 えだまめサラダ 他 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 でんふん あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゃべつ えだまめ とらふこし にんじん たまねぎ	730 21.6 24.3 3.1	864 24.9 27.3 3.8	
31	金	主 食 ごはん 主 菜 チキンのだつたあげ 副 菜 かぼちゃのサラダ 他 ぎゅうにゅう	とりにく わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんふん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	かぼちゃ とらふこし えだまめ たまねぎ にんじん ながねぎ クラベリー いちご ブルーベリー	646 22.7 22.4 2.0	782 26.4 23.8 2.7	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献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。
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

