

令和7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 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 トマトスープに 他 ぎゅうにゅう	とりにく ワインナー	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 きゃべつ とうもろこし 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	
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 だんごこじる 他 ぎゅうにゅう	とりにく とりにく とうろ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら でんぷん さとう みずあめ あぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ 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	635 24.0 19.3 2.8	775 28.1 20.7 3.2	
3	金	主食 ごはん 主菜 さばのみそに 副菜 いそべあえ けんちんじる 他 ぎゅうにゅう	さば みそ のり とうろ あぶらあげ	さとう さといも こんにゃく あぶら	たまねぎ 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 ごぼう	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 おつきみじる 他 ぎゅうにゅう おつきみだんご	とりにく とりにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも さとう こめ さとう みずあめ	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 ごぼう 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 マーボー豆腐 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく とうろ ぶたにく みそ でんぷん あぶら こまあぶら	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら こま こまあぶら でんぷん あぶら こまあぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら 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 ごはん 主菜 さつまポテトサラダ 副菜 はくさいとにくだんごのスープ 他 ぎゅうにゅう	とりにく とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう ココア あぶら じゃがいも さつまいも ソンエッグマヨネーズ こまあぶら ラード パンこ でんぷん さとう	たまねぎ とうもろこし 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	609 18.6 24.4 2.8	723 21.2 29.8 3.3	
9	木	主食 ごはん 主菜 あかうおさいきょうやき 副菜 きりほしだいこんのいために とんじる 他 ぎゅうにゅう	あかうお みそ あぶらあげ とうろ ぶたにく みそ	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	たまねぎ きりほしだいこん にんじん しいたけ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	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 ワンタンスープ 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 こむぎこ パンこ でんぷん さとう さとう あぶら でんぷん 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 にらたまじる 他 ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく とうろ たまご ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら ソニックマヨネーズ さとう	たまねぎ しょうが れんこん えだまめ にんじん とうもろこし たまねぎ にら	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 さつまいものシチュー 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 とりだんごこじる 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 しらすだ さとう あぶら こま でんぷん さとう	たまねぎ ごぼう 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 いばらきけんさんぶたにくとこんさいのにも 他 ぎゅうにゅう メロンゼリー	のり ぶたにく ぎゅうにく ぶたにく 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 こま あぶら さとう みずあめ こんにゃく さとう	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 ごぼう 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 とうろハンバーグおろしソース 副菜 のりすあえ すいとんじる 他 ぎゅうにゅう	とりにく とうろ 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 ツナ のり 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 さつまじる 他 ぎゅうにゅう	ほっけ とりにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ あぶら こま 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 ごぼう	621 23.0 18.0 2.6	763 26.7 19.5 3.1	
22	水	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 だっしんぶにゅう チーズ わかめ こんろ 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 ぽちぽち でんぷん ラード あぶら さとう みずあめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パプリカ りんご きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ	678 20.6 20.2 3.1	841 24.3 22.9 3.8	
23	木	主食 ごはん 主菜 ちくわいのいそべやき 副菜 しおこんぶあえ すきやきに 他 ぎゅうにゅう	ちくわ こんぶ ぶたにく とうろ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう こま しらすだ 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 スパゲッティ（ミートソースバググッティ） 副菜 ミートソースのぐ ブロッコリーサラダ 他 ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ぶたにく だいず ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ スパゲッティ あぶら さとう あぶら さとう さとう パター こめ あぶら	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 とうもろこし にんじん たまねぎ	793 24.3 32.8 2.3	911 29.2 34.9 2.7	
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 ちゃんぽんスープ 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく とりにく ぶたにく なると にゅう ぎゅうにゅう	こめ 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 でんぷん 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 にまつなのみそしる 他 ぎゅうにゅう さつまポテト	ぶたにく みそ ぶたにく みそ 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 にまつな 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 ごはん 主菜 パターロール 副菜 チキンハーブやき（幼小中職2個） ツナサラダ アルファベットスープ 他 ほうこうにゅう	とりにく とりにく とりにく ぶたにく ぶたにく	パン でんぷん あぶら ソニックマヨネーズ ワインナー 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 でんぷん 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 とうもろこし 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 チキンのだつだあげ 副菜 かぼちゃのサラダ わかめスープ 他 ぎゅうにゅう ハロウィンデザート	とりにく とりにく わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ソニックマヨネーズ さとう あぶら	かぼちゃ とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん ながねぎ クラムベリー 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

注：B献立表は旭東小・旭南小・旭西小・旭北小・銚田北小
旭中・銚田北中・旭幼・銚田北幼・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
ご覧になれます。



銚田市は鹿島アトラーズの
ホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS



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！

