

令和8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	体のちようしをとのえる食べもの	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	ハンバーグたまねぎソース	とりこく どうろ	ラード パンこ こむぎこ さとう みずあめ	たまねぎ にんじん レモン	621	753	
		副菜	ごまあえ		さとう ごま	ちやし ほろりんそう にんじん	23.5	26.8	
		他	なめこじる	どうろ あぶらあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ	22.7	24.2	
2	水	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.1	
		主菜	ミルクパン		パン				
		主菜	チキンナゲット（1人2個）	とりこく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら		624	766	
		副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし きゅうり にんじん	24.1	28.6	
3	木	主菜	トマトスープ	とりこく	じゃがいも あぶら	たまねぎ きゃべつ トマト にんじん にんにく	24.3	28.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.3	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	だちうおフライ	だちうお	パンこ こむぎこ あぶら		670	811	
4	金	主菜	きんぴらごぼろ	ごぼろ	しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ	22.8	26.0	
		副菜	あつあげのみそじる	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ちんげんさい	25.2	26.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.6	
		主食	ごはん		こめ				
7	月	主菜	チキンカレー	とりこく 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	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パナソ リンご	674	840	
		副菜	わかめサラダ	わかめ	こんにゃく あぶら さとう	きゃべつ きゅうり たまねぎ	20.2	24.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.6	23.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.2	
8	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さばのしおやき	さば			666	813	
		副菜	いろどりひじきに	ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん とうもろこし えだまめ	25.4	29.0	
		他	ずいといんじろ	とりこく	こむぎこ でんぷん	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	25.1	26.9	
9	水	主菜	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.0	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	チキンカツ	とりこく じゅう	パンこ あぶら		622	763	
		副菜	いそべあえ	いそ		ちやし ほろりんそう にんじん	25.3	28.5	
10	木	主菜	どうろとわかめのみそじる	わかめ どうろ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	21.0	23.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.0	
		主食	ドックパン		パン				
		主菜	ワインナー	ワインナー			636	750	
11	金	主菜	チキンサラダ	とりこく	ノンエッグマヨネーズ あぶら	きゃべつ きゅうり にんじん	25.6	30.1	
		副菜	やさいスープ	とりこく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	28.5	31.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.6	
		主食	ごはん		こめ				
12	土	主菜	はるまき	とりこく	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	699	849	
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいす みそ	あぶら さとう ごま	きゃべつ にんじん えだまめ しょうが にんにく	22.4	26.6	
		他	ワンタンスープ	とりこく	こむぎこ こまあぶら	にんじん ほろりんそう ちやし ながねぎ しょうが	25.7	28.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.6	
13	日	主菜	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
		主菜	スパゲッティミートソース	ごぼろ だいす	スパゲッティ 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	689	809	
		副菜	えだまめサラダ		さとう ごま	きゃべつ えだまめ にんじん とうもろこし	29.5	34.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5	21.5	
14	月	主菜	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.3	
		主菜	ソフトめん（ひやしうどん）		ソフトめん				
		主菜	ちくわのいそべやき	ちくわ あおき	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		664	776	
		副菜	ひやしうどんのく	わかめ とりこく	あぶら	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	23.2	26.3	
15	火	主菜	ひやしうどんのスープ		さとう		14.9	16.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.4	4.4	
		主菜	ごはん		こめ				
		主菜	マーボーなす	どうろ ぶたにく みそ	さとう あぶら でんぷん	なす にんじん ながねぎ だけのこ えだまめ しょうが にんにく	620	783	
16	水	主菜	ツナともやしのちゅうかあえ	ツナ	さとう こまあぶら	ちやし きゃべつ にんじん	21.7	26.2	
		副菜	にくだんごスープ	とりこく	はるまき ラード パンこ でんぷん さとう あぶら こまあぶら	ちんげんさい たまねぎ にんじん しいたけ	20.6	23.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.7	
		主菜	コッペパン ブルーベリージャム		パン おずあめ さとう	ブルーベリー			
17	木	主菜	ミートボール（幼小2個・中職3個）	とりこく じゅう	パンこ ラード さとう	たまねぎ トマト	622	758	
		副菜	フロッコリーサラダ		あぶら さとう	きゃべつ フロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ	24.5	30.3	
		他	アルファベットスープ	とりこく	マカロニ	たまねぎ きゃべつ にんじん	21.1	24.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.5	
18	金	主菜	ごはん（ハヤシライス）		こめ				
		主菜	ハヤシルー	ぶたにく	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 トマト	644	804	
		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	21.1	25.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.0	22.7	
19	土	主菜	アツフライ	アツ	こめ				
		主菜	みずなとキャベツのサラダ		パンこ こむぎこ あぶら		664	807	
		副菜	ほたてとやさいのみそじる	とりこく あぶらあげ みそ	あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし みずな にんじん たまねぎ	24.1	27.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	20.7	22.2	
20	日	主菜	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.6	銚田の日献立
		主菜	ごはん		こめ				
		主菜	メンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	たまねぎ	645	781	
		副菜	ごんぶあえ	ごんぶ	さとう	きゃべつ にんじん	24.3	27.8	
21	月	主菜	どさんこじる	どうろ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	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	21.2	22.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.8	
		主菜	ごはん		こめ				
		主菜	うさぎがたハンバーグ	とりこく ぶたにく	ラード さとう	たまねぎ トマト	633	810	
22	火	主菜	おひたし			ちやし きゃべつ にんじん	22.7	29	お月見 献立
		副菜	おつきみじる	とりこく	じゃがいも さとう	かぼちゃ ほろりんそう だいこん ながねぎ にんじん ごぼう しいたけ	17.0	20.6	
		他	ぎゅうにゅう おつきみゼリー	ぎゅうにゅう	さとう	みかん ブルーベリー	2.4	3.1	
		主菜	ちゅうかめん（しょうゆラーメン）		ちゅうかめん				
23	水	主菜	しゅうまい（1人2個）	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	685	785	
		副菜	きゃべつナムル		ごま こまあぶら	きゃべつ にんじん きゅうり	26.9	30.3	
		主菜	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく	あぶら こまあぶら	はくさい ちやし にんじん だけのこ ながねぎ しょうが	18.8	20.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.5	
24	木	主菜	ごはん		こめ				
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		640	796	
		副菜	にらともやしのあえもの		ごまあぶら	ちやし にら にんじん	26.6	31.3	
		他	じゃがいものそぼろに	ぶたにく とうやどうろ	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	にんじん グリンピース しいたけ	18.5	21.2	
25	金	主菜	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.7	
		主菜	バターロール		パン				
		主菜	カレーブロック		じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ	625	755	
		副菜	グリーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ フロッコリー えだまめ たまねぎ	22.6	27.1	
26	土	主菜	ようふうかきたまじる	たまご とりこく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	20.0	23.7	
		他	はっこうにゅう	だっしるんにゅう	さとう		2.8	3.3	
		主菜	ごはん		こめ				
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		640	796	
27	日	主菜	にらともやしのあえもの		ごまあぶら	ちやし にら にんじん	26.6	31.3	
		副菜	じゃがいものそぼろに	ぶたにく とうやどうろ	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	にんじん グリンピース しいたけ	18.5	21.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.7	
		主菜	バターロール		パン				
28	月	主菜	カレーブロック		じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ	625	755	
		副菜	グリーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ フロッコリー えだまめ たまねぎ	22.6	27.1	
		主菜	ようふうかきたまじる	たまご とりこく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	20.0	23.7	
		他	はっこうにゅう	だっしるんにゅう	さとう		2.8	3.3	

注：B献立表は旭小・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。

早寝・早起き・朝ごはん で
生活リズムをととのえよう！

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スの
ホームタウンです。

KASHIMA ANTLEERS