




令和7年11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	体のちょうしをとる食べもの	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			
4	火	主食	ごはん	こめ						
		主菜	さばのゆずしょうゆづけ	さば	さとう	たまねぎ ゆず	616	750		
		副菜	ごまこんぶあえ	こんぶ	ごま さとう	きゃべつ にんじん	28.1	31.6		
			どさんこじる	とうろ ぶたにく わかめ みそ とうじゅう	じゃがいも あぶら	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	19.1	20.7		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.6		
5	水	主食	ごはん	こめ						
		主菜	まめとチキンのカレー	とりこく だいす だっしるんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ほうちつ でんぷん ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パサナ りんご	669	839		
		副菜	だいこんととりハムのサラダ	とりこく	でんぷん さとう あぶら みずあめ	だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ	22.7	26.9		
							22.4	25.9		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.1		
6	木	主食	ごはん	こめ						
		主菜	れんこんしゅうまい（幼小2個・中職3個）	ぶたにく とりこく	こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ れんこん しょうが	606	768	かみかみ献立	
		副菜	かみかみサラダ	こんろ みそ	あぶら ごま ラーゆ	ごぼう とうもろこし えだまめ にんじん しょうが にんにく	21.4	26.3		
			やさいときのこのみそしる	あつあげ みそ	じゃがいも こんにゃく	ごまつな ながねぎ しめじ えのきたけ	16.3	18.9		
		他	ぎゅうにゅう ふどうグミ	みずあめ さとう	ぶどう	2.1	2.7			
7	金	主食	キャメルあげパン		パン あぶら さとう					
		主菜								
		副菜	えだまめサラダ	とりこく	あぶら さとう みずあめ ごま	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん	642	765		
			ポトフ	ワインナー	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ ブロッコリー にんじん	23.8	28.5		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.3	34.4	
10	月	主食	ちゅうかめん（やさいとんこつラーメン）		ちゅうかめん					
		主菜	ぎょうざ（幼小中職2個）	ぶたにく とりこく	こむぎこ あぶら	きゃべつ たまねぎ にら しょうが	681	778		
		副菜	ささみともやしのちゅうかあえ	とりこく	あぶら ごまあぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん	26.2	30.2		
			やさいとんこつラーメンスープ	ぶたにく	あぶら さとう	きゃべつ もやし にんじん ながねぎ きくらげ にんにく しょうが	19.9	22.0		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.6		
11	火	主食	ごはん	こめ						
		主菜	ハオス（幼小1個・小中職2個）	ぶたにく とりこく	こむぎこ でんぷん パンこ さとう	たまねぎ しょうが	638	782		
		副菜	フルーツサイダーゼリー		さとう	パイナップル もも レモン	24.3	27.9		
			はっほうさい	ぶたにく かまぼこ	でんぷん あぶら さとう	はくさい たまねぎ にんじん ちんげんさい たけのこ しいたけ しょうが	15.3	16.3		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9	2.2		
12	水	主食	ごめパン		パン こめこ					
		主菜	オムレツ	たまご	さとう あぶら		691	793		
		副菜	ペンネソテー	ペンネ あぶら		たまねぎ にんにく パセリ	29.3	33.5		
			いばらきやさいのミネストローネ	ベーコン だいす	さつまいも あぶら	たまねぎ はくさい れんこん にんじん トマト にんにく	22.3	24.5		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.4		
13	木	 茨 城 県 民 の 日 								
14	金	主食	ごはん	こめ						
		主菜	もうかカレー-たつたあげ	もうかきめ	でんぷん あぶら	しょうが	633	763		
		副菜	ごまあえ		さとう ごま	もやし ほうれんそう にんじん	24.5	27.6		
			あつあげのみそしる	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ごまつな	21.6	22.7		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.4		
17	月	主食	ごはん	こめ						
		主菜	つくばどりのつくね	とりこく	パンこ でんぷん さとう	たまねぎ だいこん りんご	660	811	銚田・茨城をたべようweek	
		副菜	ほこたやさいのきんぴら	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん ビーマン	23.4	26.9		
			けんちんじる	とうろ あぶらあげ	さといち こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ほうれんそう	21.6	23.6		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.0		
18	火	主食	ごはん	こめ						
		主菜	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あぶら でんぷん	たまねぎ しょうが	628	788	銚田の日献立	
		副菜	れんこんサラダ	とりこく	ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	れんこん ごまつな きゅうり にんじん	27.6	33.4		
			ほこたのさつまじる	とりこく あぶらあげ みそ	さつまいも	だいこん ながねぎ ほうれんそう にんじん	19.1	21.8		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.8		
19	水	 家族で一緒にお弁当を作る日 								
20	木	主食	ごはん（いばらきガバオ）		こめ					
		主菜	いばらきガバオのぐ	とりこく だいす	あぶら さとう オリブあぶら	たまねぎ にんじん れんこん ビーマン パプリカ バジル にんにく しょうが	604	764	美味しおDay	
		副菜	つくばどりのにくだんごスープ	とりこく とうろ	ごまあぶら でんぷん	はくさい ちんげんさい にんじん しめじ ながねぎ	25.7	32.1		
							18.8	22.1		
		他	ぎゅうにゅう さつまいもプリン	ぎゅうにゅう とうじゅう	さつまいも さとう		2.1	2.5		
21	金	主食	ごはん	こめ						
		主菜	いばらきけんさんいわしフライ	いわし	パンこ こむぎこ あぶら	りんご	679	813	↓	
		副菜	みずなときゃべつのサラダ	みずなときゃべつ	さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	きゃべつ みずな にんじん	24.5	27.6		
			にらたまじる	とうろ たまご		たまねぎ にら にんじん	24.4	26.1		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.3		
25	火	主食	ごはん（キムタクごはん）		こめ					
		主菜	キムタクごはんのぐ	ぶたにく	ごまあぶら さとう	はくさい たまねぎ だいこん ながねぎ にんじん にんにく	601	758		
		副菜	ナムル	ごま ごまあぶら		もやし ほうれんそう にんじん	24.0	28.8		
			ぎょうざスープ	ぶたにく とりこく	こむぎこ ごまあぶら	はくさい もやし たまねぎ しいたけ きゃべつ ながねぎ	17.7	20.1		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.2		
26	水	主食	バターロール		パン					
		主菜	チキンナゲット（幼小中職2個）	とりこく	パンこ こむぎこ ラード あぶら		694	858		
		副菜	きゃべつとコーンのサラダ		あぶら さとう	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	23.9	28.8		
			あきのみのりシュチュー	とりこく ぎゅうにゅう とうじゅう	さつまいも こむぎこ あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ	24.1	29.8		
		他	はっこうにゅう	だっしるんにゅう	さとう	いちご	2.5	3.0		
27	木	主食	ビタパン		こむぎこ さとう あぶら					
		主菜	やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん	670	802		
		副菜	まめとチキンのサラダ	だいす とりこく みそ	あぶら ごま ラーゆ	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	26.6	31.9		
							19.8	22.8		
		他	ぎゅうにゅう ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう		りんご	3.1	3.7		
28	金	主食	ごはん（ハヤシライス）		こめ					
		主菜	ハヤシルウ	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 グリンピース トマト	657	817		
		副菜	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう	ブロッコリー きゃべつ えだまめ パプリカ たまねぎ	22.9	27.2		
							22.0	25.0		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.4		

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。

 こんな時は手を洗いましょう 


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







家に帰った時




トイレの後




動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前