

令和4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		
3	月	主食	ごはん		こめ				
		主菜	なんごついたりとりつくねおろしソース	とりこ	パンこ さとう こむぎこ	だいこん たまねぎ りんご	677	832	
		副菜	ぶたにくとしらたきのみぞしる	ぶたにく	しらたき さとう ごま あぶら	にんじん ながねぎ しょうが にんにく	28.5	33.0	
		他	わかめのみぞしる	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ	21.8	24.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.9		
4	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	プリのごうみやき	プリ	さとう	しょうが にんにく	639	800	
		副菜	ひじきのマリネ	ひじき ハム	あぶら さとう	きゅうり にんじん	28.6	34.1	
		他	すいとんじる	とりこ あぶらあげ	こむぎこ でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	22.4	25.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.6		
5	水	主食	ココアあげパン		パン さとう あぶら ココア				
		主菜					672	801	
		副菜	ブロッコリーサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー きゃべつ とうもろこし たまねぎ トマト	21.9	25.7	
		他	ミートボールのクリームに	ぎゅうにゅう なまクリーム とりこ	こむぎこ パター あぶら パンこ でんぷん さとう ラード	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	31.5	37.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.7		
6	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	にくしやがちやきん	だまご ぎゅうにく ぶたにく	じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ グリンピース	618	804	
		副菜	おかかあえ	かつおぶし			きゃべつ もやし にんじん	24.5	31.2
		他	ちくぜんに	とりこ さつまあげ ちくわ	さといも こんにゃく さとう あぶら	にんじん れんこん いんげんまめ しいだけ	15.1	17.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.8		
7	金	主食	ナン		こむぎこ さとう				
		主菜	タンダーチキン	とりこに じゅう	あぶら		660	826	
		副菜	コールスローサラダ	ハム ベーコン	あぶら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん	30.2	37.1	
		他	キーマカレー	ぶたにく ひよこまめ だっしゆんにゅう チーズ	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト パナナ りんご	34.7	39.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.3	4.0		
11	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さんま	さんま	さとう	しょうが	635	798	
		副菜	のりすあえ	ツナ のり			もやし ほうれんそう にんじん	31.1	37.5
		他	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ こほう	20.1	23.2	
		ぎゅうにゅう	ふりかけ	さとう		2.8	3.2		
12	水	主食	コッパン		パン				
		主菜	フランクフルト	ぶたにく	さとう		646	807	
		副菜	チキンサラダ	とりこ	マヨネーズ	きゃべつ きゅうり にんじん	25.4	33.4	
		他	やさいスープ	とりこ	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ	24.3	29.7	
		ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム	みずあめ さとう	ブルーベリー	2.7	3.5		
13	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ぎょうざ(幼小中職2個)	ぶたにく とりこ	こむぎこ あぶら こめこ	きゃべつ ほうれんそう しょうが	601	790	
		副菜	ハンカンスー	ハム	はるさめ さとう こまあぶら ごま	きゃべつ きゅうり にんじん	21.1	26.7	
		他	わかめスープ	とりこ わかめ			たまねぎ にんじん ながねぎ えのきたけ	16.9	20.3
		ぎゅうにゅう				2.2	3.0		
14	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ミニミルクパン	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう マーガリン		625	829	
		副菜	やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん	23.9	31.6	
		他	まめとツナのサラダ	ツナ だいず みそ	ごま あぶら ラー油	きゃべつ えだあめ にんじん しょうが	20.9	24.0	
		ぎゅうにゅう	ミニりんごゼリー	さとう みずあめ	りんご	2.9	3.4		
17	月	主食	ごはん		こめ				
		主菜	しるみざかなのフライ	ホキ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	りんご	628	801	
		副菜	きゃべつとハムのごまじょうゆ	ハム	ごまあぶら ごま	きゃべつ きゅうり	26.4	32.9	
		他	どさんこじる	ぶたにく とうふ わかめ とうにゅう みそ	じゃがいも あぶら	もやし にんじん とうもろこし ながねぎ にんにく しょうが	17.6	20.5	
		ぎゅうにゅう				2.7	3.0		
18	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	しゅうまい(幼小中職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	681	845	
		副菜	フルーツあんじん	じゅう れんにゅう	みずあめ さとう	みかん パイナップル もも	25.0	29.4	
		他	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく うずらのたまご	でんぷん あぶら さとう	はくさい たけのこ にんじん ながねぎ しいだけ しょうが	19.6	22.3	
		ぎゅうにゅう				2.5	2.9		
19	水	主食	バーガーパン		パン				
		主菜	ハムカツ	とりこ ぶたにく	パンこ こなめ みずあめ あぶら	りんご	677	800	
		副菜	きゃべつ				きゃべつ	27.3	32.6
		他	イタリヤンスープ	だまご とりこ ベーコン チーズ	パンこ	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	25.3	28.5	
		ぎゅうにゅう				3.0	3.5		
20	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハンバーグやさいソース	とりこ ぶたにく みそ	ラード でんぷん さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ ビーマン	663	856	
		副菜	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	きゅうり とうもろこし にんじん	21.3	26.9	
		他	はるさめスープ	とりこ	はるさめ こまあぶら	はくさい にんじん ちんげんさい しいだけ	21.2	25.7	
		ぎゅうにゅう				2.3	2.9		
21	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ポークカレー	ぶたにく だっしゆんにゅう	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	679	838	
		副菜	わかめサラダ	わかめ	こんにゃく あぶら さとう みずあめ	きゃべつ きゅうり たまねぎ プルーン にんにく	20.5	24.1	
		他		ぎゅうにゅう			20.5	22.9	
		ぎゅうにゅう				3.0	3.5		
24	月	主食	ソフトめん(ちゃんぽんスープ)		ソフトめん				
		主菜	かぼちゃのおやき		こむぎこ さとう	かぼちゃ	685	801	
		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	22.8	27.7	
		他	ちゃんぽんスープ	ぶたにく なると じゅう	あぶら でんぷん さとう	きゃべつ もやし にんじん ながねぎ にんにく	15.6	17.8	
		ぎゅうにゅう				3.4	4.2	銚田・茨城を食べよう week	
25	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さばのてりやき	さば	さとう		631	797	
		副菜	ヤーコンとごぼうのきんぴら	ぶたにく	ヤーコン しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん えだまめ	27.5	33.2	
		他	ちんげんさいのみぞしる	みそ	じゃがいも	ちんげんさい たまねぎ ながねぎ	20.1	22.8	
		ぎゅうにゅう				2.5	3.0		
26	水	主食	こめパン		パン こめこ				
		主菜	オムレツ	だまご	さとう あぶら		683	809	
		副菜	れんこんサラダ	ツナ	マヨネーズ さとう	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん	25.2	29.5	
		他	あきのみのシチュー	ぎゅうにゅう とりこ	さつまいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ	32.8	38.5	
		ぎゅうにゅう				2.3	2.7		
27	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	しょうがやき	ぶたにく	あぶら でんぷん	たまねぎ しょうが	629	779	
		副菜	もみじあえ	だまご	さとう ごま	だいこん きゅうり にんじん	29.4	34.8	
		他	ほこたやさいのみぞしる	みそ			たまねぎ きゃべつ ちんげんさい にんじん しめじ	15.3	17.0
		ぎゅうにゅう				2.5	3.1		
28	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ヤーコンメンチカツ	ぶたにく とりこ	ヤーコン パンこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ	683	822	
		副菜	みずなのサラダ				さつまいも ごま あぶら さとう	23.8	27.6
		他	ぶるさどじる	とりこ みそ とうにゅう			だいこん にんじん ちんげんさい ながねぎ しめじ こほう	22.7	24.1
		ぎゅうにゅう				2.3	2.5	銚田の日 献立	
31	月	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハヤシライス	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	676	820	
		副菜	ブロッコリーとハムのサラダ	ハム ベーコン	あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり とうもろこし パプリカ	21.2	25.0	
		他	ぎゅうにゅう	ハロウィンデザート	さとう あぶら みずあめ	かぼちゃ	21.9	23.8	
		ぎゅうにゅう				2.7	3.0	ハロウィン 献立	

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・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。

献立表は銚田市のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html>

©1996 K.A.FC



銚田市は  
鹿島アントラーズの  
ホームタウンです。