


令和4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	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ	さとう		600	747	
		副菜	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ	こんにゃく さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん ししいたけ	25.6	29.4	
		他	すいとんじる	とりこく あぶらあげ	こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	15.8	17.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.9	
2	水	主食	こくとうパン		パン				
		主菜	とうにゅうコロッケ	とうにゅう	パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ どうもろこし	701	840	
		副菜	もやしのカレーあえ	ハム	あぶら さとう	もやし きゅうり にんじん	22.4	26.6	
		他	ミネストローネ	しろいんげんまめ ベーコン チーズ	マカロニ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく	23.9	26.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.7	
4	金	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	669	821	
		副菜	はるさめサラダ	とりこく	はるさめ こま さとう みずあめ あぶら	きゃべつ きゅうり にんじん	25.4	29.8	
		他	チャーシュー豆腐	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく あぶら さとう でんぷん こまあぶら	にんじん はくさい ちんげんさい たけのこ ししいたけ	22.2	24.8	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.4	
7	月	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ちくわのいそべやき	ちくわ あおさ	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		606	800	
		副菜	こまこんぶあえ	こんぶ	こま さとう	きゃべつ にんじん	25.4	32.3	
		他	すきやきに	ぶたにく とうふ	しらたき さとう あぶら	はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ ししいたけ	16.8	20.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	3.2	
8	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	からあげ(幼小2個 中職3個)	とりこく	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		671	837	
		副菜	かみかみサラダ	こんぶ	あぶら さとう みずあめ こま	ごぼう れんこん えだまめ にんじん	23.6	29.4	
		他	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ	22.1	24.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.1	
9	水	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ココアあげパン		パン さとう ココア あぶら		653	760	
		副菜	ブロッコリーサラダ	とりこく	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー きゃべつ	20.4	24.0	
		他	ポトフ	とりこく	じゃがいも ラード でんぷん さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん どうもろこし	28.9	32.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.2	
10	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	にらまんじゅう(幼小中職2個)	とりこく ぶたにく	でんぷん こむぎこ もろこめ ラード あぶら さとう	にら きゃべつ たけのこ	657	795	
		副菜	ナムル		こま こまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	24.5	28.8	
		他	ぶたキムチ	ぶたにく あつあげ	こまあぶら さとう でんぷん	はくさい たまねぎ きゃべつ にんじん りんご にんにく しょうが	22.0	23.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.2	
11	金	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	679	829	
		副菜	コーンサラダ			あぶら さとう	きゃべつ ブロッコリー どうもろこし にんじん たまねぎ トマト	21.1	25.0
		他					20.2	22.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.3	
14	月	主食	ソフトめん(ごもくうどん)		ソフトめん				
		主菜	きつねもち	あぶらあげ	でんぷん もちこめ こめこ さとう		693	787	
		副菜	きゃべつとハムのごまじょうゆ	ハム	こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり	25.3	28.7	
		他	ごもくうどんじる	とりこく なると		ほうれんそう ながねぎ にんじん ししいたけ	16.5	17.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.2	3.8	
15	火	家族で一緒にお弁当を作る日 							
16	水	主食	バーガーパン		パン				
		主菜	フィレオチキン	とりこく	こむぎこ でんぷん パンこ あぶら		675	788	
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいず みそ	あぶら こま ラーゆ	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	32.2	36.8	
		他	ワインナー		マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ ハセリ	26.4	28.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.3	3.6	
17	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	れんこんメンチカツ	ぶたにく	パンこ さとう あぶら	れんこん りんご	657	797	
		副菜	きゃべつとたくあんのあえもの		こまあぶら こま さとう	きゃべつ だいこん	21.9	25.6	
		他	とんかつ	ぶたにく とうふ わかめ みそ とうにゅう	じゃがいも あぶら	もやし にんじん ながねぎ どうもろこし しょうが にんにく	21.9	23.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.3	
18	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	とりひきにくのキーマカレー	とりこく だいず だししゆんにゅう チーズ	こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん どうもろこし ビーマン じゃがいも しょうが トマト パナリ りんご	735	884	
		副菜	ひよこまめのサラダ	ひよこまめ ツナ	あぶら さとう みずあめ こま	ブロッコリー えだまめ きゃべつ パプリカ	26.4	31.4	
		他					25.2	26.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.6	
21	月	主食	ごはん		こめ				
		主菜	とうふハンバーグおろしソース	とりこく とうふ	ラー油 パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ れんこん にんじん だいこん りんご	757	913	
		副菜	ごぼうサラダ		マヨネーズ こま さとう	ごぼう にんじん きゅうり	23.0	26.8	
		他	さつまじる	とりこく あぶらあげ みそ	さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ	32.4	35.5	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう	みずあめ あぶら さとう こめこ	メロン	2.6	3.1	
22	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	あつやきたまご	たまご さばだし	さとう あぶら		616	762	
		副菜	はくさいのおひだし			はくさい きゃべつ にんじん	26.8	31.0	
		他	ぶたにくとやさいのうまに	ぶたにく あつあげ	さとう	だいこん にんじん ごぼう れんこん	17.4	19.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.4	
24	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さばのしおやき	さば			687	839	
		副菜	ヤーコンのあまからいため	ぶたにく	ヤーコン あぶら さとう こま	にんじん ビーマン	32.0	35.8	
		他	たまごじる	とりこく	こめ こんにゃく	にんじん しめじ ながねぎ ごぼう	21.3	22.5	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.8	
25	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	つくばどりのチキンカツ	とりこく だいず	パンこ こむぎこ さとう あぶら	りんご	756	878	
		副菜	みずなのサラダ		さつまいも あぶら さとう みずあめ こま	きゃべつ みずな にんじん	27.7	31.0	
		他	かきたまじる	たまご とうふ	でんぷん	たまねぎ ほうれんそう にんじん	25.6	25.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう セラチン	さとう みずあめ くり でんぷん		2.4	2.7	
28	月	主食	ちゅうかめん(みそラーメン)		ちゅうかめん				
		主菜	ミニにくまん	ぶたにく だいず	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ ながねぎ しょうが ししいたけ	658	780	
		副菜	ハンパンジーサラダ	とりこく みそ	あぶら こま ラーゆ	きゃべつ きゅうり どうもろこし にんじん しょうが にんにく	28.4	33.8	
		他	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	あぶら こまあぶら こま	もやし ながねぎ たけのこ にんじん くら どうもろこし にんにく しょうが	17.8	20.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.4	
29	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	アジフライ	あじ	パンこ こむぎこ あぶら	りんご	616	765	
		副菜	こまあえ		さとう こま	もやし ほうれんそう にんじん	23.3	26.6	
		他	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな ごぼう	19.2	22.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.9	
30	水	主食	こめパン		こめ パン				
		主菜	レモンハーフチキン	とりこく	でんぷん あぶら	レモン パセリ	686	797	
		副菜	えだまめサラダ		あぶら さとう	きゃべつ えだまめ にんじん どうもろこし たまねぎ トマト	26.8	30.6	
		他	さつまいもとほくさいのクリームに	ぎゅうにゅう なまクリーム とりこく		はくさい たまねぎ にんじん	31.2	35.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	2.7	

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.F.C



銚田市は
鹿島アントラーズの
ホームタウンです。