

令和7年10月分学校給食予定献立表（A）

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備 考
1	水		10／1（水）は県東地区新人戦のため、給食はありません。					
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 他 ぎゅうにゅう	とりこ とりにく とうろ ぶたにく わかめ みそ とうろ ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	こめ さとう だいにん 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 いそへあえ 他 ぎゅうにゅう	さば みそ のり とうろ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら ぎゅうにゅう	ちやし ほうれんそう にんじん だいにん にんじん こまつな こほう	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 他 ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく かつおだし 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 だいにん ながねぎ にんじん こほう 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 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく とうろ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	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 なら 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 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 他 ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	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 あぶら さとう 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	
9	木	主食 ごはん 主菜 あかうさいきょうやき 副菜 きりぼしだいこんのいために 他 ぎゅうにゅう	あかうさみ みそ あぶらあげ とうろ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	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	きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいにん にんじん ながねぎ こほう	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（幼小2個・小中職2個） 副菜 チンジャオロース 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく とりにく 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 他 ぎゅうにゅう	とりにく ツナ 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 ノンエッグマヨネーズ 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 なら	671 27.8 21.5 2.2	825 32.4 24.2 2.8	銚田・茨城 をだべよう 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 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	きゃべつ きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ ほくさい 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 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 ぶたにく でんぷん さとう さつまいも	たまねぎ さとう だいにん きゃべつ しょうが ほくさい たまねぎ にんじん	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 他 ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく ぶたにく さつまいも	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 みずあめ	たまねぎ きゃべつ みずな にんじん だいにん にんじん れんこん こほう 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 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 さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん だいにん りんご ちやし ほうれんそう にんじん だいにん 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 他 ぎゅうにゅう	ほっけ さつまいも さつまいも ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ あぶら こま さとう こんにゃく こんにゃく	たまねぎ きゃべつ だいにん にんじん だいにん ながねぎ こほう	621 23.0 18.0 2.6	763 26.7 19.5 3.1	
22	水	主食 スパゲッティ（ミートソースハググッティ） 主菜 ミートソースのぐ 副菜 ブロッコリーサラダ 他 ぎゅうにゅう	のり ぶたにく だいす ぶたにく さつまいも	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 みずあめ	たまねぎ きゃべつ みずな にんじん だいにん にんじん れんこん こほう メロン	758 27.4 29.2 2.2	896 30.9 30.4 2.4	
23	木	主食 ごはん 主菜 ちくわのいそべやき 副菜 しおこんぶあえ 他 ぎゅうにゅう	ちくわ こんぶ ぶたにく とうろ さつまいも	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう こま しらたき さとう あぶら	たまねぎ きゃべつ にんじん ほくさい 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 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 ぶたにく わかめ こんぶ のり あかつのまた さつまいも	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ぽろぽろ 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	
27	月		振 替 休 業 日					
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 きゃべつなナムル 他 ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とりにく みそ さつまいも	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 こまつな 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 パターロール 主菜 チキンハーフやき（幼小中職2個） 副菜 ツナサラダ 他 ぎゅうにゅう	とりにく とりにく ウインナー ぶたにく	パン でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ 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 とりにく さつまいも さつまいも	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 チキンのだつあげ 副菜 かぼちゃのサラダ 他 ぎゅうにゅう	とりにく わかめ とりにく さつまいも	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ 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 クランベリー 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：A献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。
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。



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！



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

