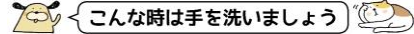


令和7年11月分学校給食予定献立表（A）

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 | | |
| 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 | ごまこんあえ | こんぶ | ごま さとう | きゃべつ にんじん | 28.1 | 31.6 | | |
| | | 他 | どさんこじる | とうもろこし わかめ みそ とうもろこし | じゃがいも あらら | 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 | | |
| 5 | 水 | 主食 | キャラメルあげパン | | パン あらら さとう | | | | | |
| | | 主菜 | | | | | 642 | 765 | | |
| | | 副菜 | えだまめサラダ | えだまめ | あらら 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 | 23.8 | 28.5 | | |
| | | 他 | ポトフ | ウインナー | じゃがいも | たまねぎ きゃべつ ブロッコリー にんじん | 29.3 | 34.4 | | |
| 6 | 木 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | かみかみ 献立 | |
| | | 主菜 | れんこんしょうまい（幼小2巻・中巻3巻） | れんこん しょうまい | たまねぎ しょうが | | 606 | 768 | | |
| | | 副菜 | かみかみサラダ | かみかみ | あらら ごま ラー油 | 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 | | |
| | | 他 | やさしいときのみそじる | 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 えのきだけ | 16.3 | 18.9 | | |
| 7 | 金 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | | |
| | | 主菜 | まめとチキンのカレー | とうもろこし 豆 じゃがいも とうもろこし | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナソ リン | | 669 | 839 | | |
| | | 副菜 | だいこんととりハムのサラダ | だいこん | たまねぎ さとう あらら みずあめ | だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ | 22.7 | 26.9 | | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 22.4 | 25.9 | | |
| 10 | 月 | 主食 | ちゅうかめん（やさしいとんこつラーメン） | | ちゅうかめん | | | | | |
| | | 主菜 | ぎょうざ（幼小中巻2巻） | ぎょうざ | あらら | きゃべつ たまねぎ ころ しょうが | 681 | 778 | | |
| | | 副菜 | ささきともしのちゅうかあえ | とうもろこし | あらら ごまあえ さとう | もやし ほうれんそう にんじん | 26.2 | 30.2 | | |
| | | 他 | やさしいとんこつラーメンスープ | あらら | あらら 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 | | |
| 11 | 火 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | | |
| | | 主菜 | ハオズ（第1巻・小中巻2巻） | ハオズ | あらら ぱんこ 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 | フルーツ | さとう | パイナップル もも レモン | 24.3 | 27.9 | | |
| | | 他 | はっほうさい | はっほうさい | あらら | はくさい たまねぎ にんじん ちんげんさい だけのこ しだいけ しょうが | 15.3 | 16.3 | | |
| 12 | 水 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | | |
| | | 主菜 | オムレツ | たまご | さとう あらら | | 691 | 793 | | |
| | | 副菜 | ペンネソテー | ペンネ | あらら | たまねぎ にんにく パセリ | 29.3 | 33.5 | | |
| | | 他 | いばらきやさしいのミネストローネ | ベーコン だいず | さつまいも あらら | 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 | | |
| 13 | 木 | 茨 城 県 民 の 日 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 14 | 金 | 主食 | ビタパン | | どっしんぱん | | | | | |
| | | 主菜 | やきそば | そば | ちゅうかめん あらら | 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 | だいず とうもろこし みそ | あらら ごま ラー油 | きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく | 26.6 | 31.9 | | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう ミニりんごゼリー | ぎゅうにゅう | | りんご | 19.8 | 22.8 | | |
| 17 | 月 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | 銚田・茨城を たべようWeek | |
| | | 主菜 | つくばどりのつくね | とうもろこし | ぱんこ たらん たらん | たまねぎ だいこん りんご | 660 | 811 | | |
| | | 副菜 | ほこたけやさしいのきんぴら | あらら | あらら | ごぼう にんじん ビーマン | 23.4 | 26.9 | | |
| | | 他 | けんちんじる | たらん | あらら | だいこん にんじん ほうれんそう | 21.6 | 23.6 | | |
| 18 | 火 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | 銚田の日 献立 | |
| | | 主菜 | ぶたにくのしょうがいため | ぶたにく | あらら たらん | たまねぎ しょうが | 628 | 788 | | |
| | | 副菜 | れんこんサラダ | たらん | ノンエクマヨネーズ あらら さとう | れんこん ごまつな きゅうり にんじん | 27.6 | 33.4 | | |
| | | 他 | ほこたけさつまじる | たらん | あらら | だいこん ながねぎ ほうれんそう にんじん | 19.1 | 21.8 | | |
| 19 | 水 | 家族で一緒にお弁当を作る日 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 20 | 木 | 主食 | ごはん（いばらきハオズ） | | こめ | | | | 美味しお Day | |
| | | 主菜 | いばらきハオズのぐ | たらん | あらら さとう オリブあらら | たまねぎ にんじん れんこん ビーマン パプリカ パセリ にんにく しょうが | 604 | 764 | | |
| | | 副菜 | つくばどりのくんだんこスープ | たらん | ごまあら たらん | 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 | | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう さつまいもプリン | ぎゅうにゅう とうもろこし | さつまいも さとう | | 18.8 | 22.1 | | |
| 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 | ぱんこ ごまつな あらら | りんご | 679 | 813 | | |
| | | 副菜 | みずなときゃべつのサラダ | みずな | さつまいも あらら さとう みずあめ ごま | きゃべつ みずな にんじん | 24.5 | 27.6 | | |
| | | 他 | にらたまじる | たらん | あらら | たまねぎ たらん にんじん | 24.4 | 26.1 | | |
| 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 | たらん | ごま ごまあら | もやし ほうれんそう にんじん | 24.0 | 28.7 | | |
| | | 他 | ぎょうざスープ | ぶたにく たらん | ごまつな ごまあら | はくさい もやし たまねぎ しだいけ きゃべつ ながねぎ | 17.7 | 20.1 | | |
| 26 | 水 | 主食 | バターロール | | ぱん | | | | | |
| | | 主菜 | チキンナゲット（幼小中巻2巻） | たらん | ぱんこ ごまつな ラード あらら | | 694 | 858 | | |
| | | 副菜 | きゃべつとコーンのサラダ | あらら | あらら | 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 | | |
| | | 他 | あきのみのりシチュー | たらん | さつまいも ごまつな あらら | たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ | 24.1 | 29.8 | | |
| 27 | 木 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | | |
| | | 主菜 | もろかカレー-だつたあげ | もろか | たらん | しょうが | 633 | 763 | | |
| | | 副菜 | ごまあえ | さとう ごま | あらら | もやし ほうれんそう にんじん | 24.5 | 27.6 | | |
| | | 他 | 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 ごまつな | 21.6 | 22.7 | | |
| 28 | 金 | 主食 | ごはん（ハヤシライス） | | こめ | | | | | |
| | | 主菜 | ハヤシライス | ぶたにく | じゃがいも ごまつな あらら さとう たらん | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト | 657 | 817 | | |
| | | 副菜 | ブロッコリーとツナのサラダ | ブナ | あらら | 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 | | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 22.0 | 25.0 | | |

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。



こんな時は手を洗いましょう



銚田市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS



献立表は銚田市の
ホームページでも
ご覧になれます。

