

令和8年9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	体をつくるもとになる食への	ねつや力のもとになる食への	体のちようしをとのえる食への	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	ハンバーグたまねぎソース	とりにく・とうろ	ラード パンこ こむぎこ さとう みずあめ	たまねぎ にんじん レモン	621	753	
		副菜	ごまあえ		さとう ごま	もやし ほうれんそう にんじん	23.5	26.8	
		他	なめこじる	とうろ あぶらあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ	22.7	24.2	
2	水	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.1	
		主食	ミルクパン		パン				
		主菜	チキンナゲット（1人2個）	とりにく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら		624	766	
		副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし きゅうり にんじん	24.1	28.6	
3	木	副菜	トマトスープ	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ きゃべつ トマト にんじん にんにく	24.3	28.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.3	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	だちうおフライ	だちうお	パンこ こむぎこ あぶら		670	811	
4	金	副菜	きんぴらごぼろ	ごぼろ	しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ	22.8	26.0	
		副菜	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 ちんげんさい	25.2	26.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.6	
		主食	ごはん		こめ				
7	月	主菜	チキンカレー	とりにく だっしるんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パナソ リンご	674	840	
		副菜	わかめサラダ	わかめ	こんにゃく あぶら さとう	きゃべつ きゅうり たまねぎ	20.2	24.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.6	23.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.2	
8	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さばのしおやき	さば			666	813	
		副菜	いろどりひじきに	ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん とうもろこし えだまめ	25.4	29.0	
		他	ずいとしる	とりにく	こむぎこ でんぷん	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	25.1	26.9	
9	水	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.0	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	チキンカツ	とりにく こむぎ	パンこ あぶら		622	763	
		副菜	いそべあえ	いそ		もやし ほうれんそう にんじん	25.3	28.5	
10	木	副菜	とうろとわかめのみそしる	わかめ とうろ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	21.0	23.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.0	
		主食	ドックパン		パン				
		主菜	ワインナー	ワインナー			636	750	
11	金	副菜	チキンサラダ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ あぶら	きゃべつ きゅうり にんじん	25.6	30.1	
		副菜	やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	28.5	31.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.6	
		主食	ごはん		こめ				
14	月	主菜	はるまき	とりにく	こむぎこ あぶら はるまき さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし だけのこ	699	849	
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいず みそ	あぶら さとう ごま	きゃべつ にんじん えだまめ しょうが にんにく	22.4	26.6	
		副菜	ワンタンスープ	とりにく	こむぎこ こまあぶら	にんじん ほうれんそう もやし ながねぎ しょうが	25.7	28.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.6	
15	火	主食	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
		主菜	スパゲッティミートソース	ごぼろ だいず	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが	689	809	
		副菜	えだまめサラダ		さとう ごま	きゃべつ えだまめ にんじん とうもろこし	29.5	34.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5	21.5	
16	水	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	2.3	
		主食	ソフトめん（ひやしうどん）		ソフトめん				
		主菜	ちくわのいそべやき	ちくわ あおき	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		664	776	
		副菜	ひやしうどんのく	わかめ とりにく	あぶら	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	23.2	26.3	
17	木	他	ひやしうどんのスー		さとう		14.9	16.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.4	4.4	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	マーボーなす	とうろ ぶたにく みそ	さとう あぶら でんぷん	なす にんじん ながねぎ だけのこ えだまめ しょうが にんにく	620	783	
18	金	副菜	ツナともやしのちゅうかあえ	ツナ	さとう こまあぶら	もやし きゃべつ にんじん	21.7	26.2	
		副菜	にくだんごスープ	とりにく	はるまき ラード パンこ でんぷん さとう あぶら こまあぶら	ちんげんさい たまねぎ にんじん しいたけ	20.6	23.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.7	
		主食	コッペパン ブルーベリージャム		パン みずあめ さとう	ブルーベリー			
24	水	主菜	ミートボール（幼小2個・中職3個）	とりにく こむぎ	パンこ ラード さとう	たまねぎ トマト	622	758	
		副菜	フロッコリーサラダ		あぶら さとう	きゃべつ フロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ	24.5	30.3	
		副菜	アルファベットスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ きゃべつ にんじん	21.1	24.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.5	
25	木	主食	ごはん（ハヤシライス）		こめ				
		主菜	ハヤシルー	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 トマト	644	804	
		副菜	イタリアンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし にんじん パプリカ	21.1	25.0	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.0	22.7	
26	火	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.2	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	アツフライ	アツ	パンこ こむぎこ あぶら		664	807	
		副菜	みずなとキャベツのサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし みずな にんじん たまねぎ	24.1	27.4	
27	水	副菜	ほたてとやさいのみそしる	とりにく 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 こまつな ながねぎ	20.7	22.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.6	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	メンチカツ	ぶたにく	パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	たまねぎ	645	781	
28	木	副菜	ごんぶあえ	ごんぶ	さとう	きゃべつ にんじん	24.3	27.8	
		副菜	どさんこじる	とうろ ぶたにく わかめ みそ とうろ	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	21.2	22.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.8	
		主食	ごはん		こめ				
29	金	主菜	うさぎがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	ラード さとう	たまねぎ トマト	633	810	
		副菜	おひだし			もやし きゃべつ にんじん	22.7	29	
		副菜	おつきみじる	とりにく	じゃがいも さとう	かぼちゃ ほうれんそう だいこん ながねぎ にんじん ごぼう しいたけ	17.0	20.6	
		他	ぎゅうにゅう おつきみゼリー	ぎゅうにゅう	さとう	みかん ブルーベリー	2.4	3.1	
30	月	主食	ちゅうかめん（しょうゆラーメン）		ちゅうかめん				
		主菜	しゅうまい（1人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	685	785	
		副菜	きゃべつナムル		ごま こまあぶら	きゃべつ にんじん きゅうり	26.9	30.3	
		副菜	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく	あぶら こまあぶら	はくさい もやし にんじん だけのこ ながねぎ しょうが	18.8	20.7	
31	火	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.5	
		主食	ごはん		こめ				
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		640	796	
		副菜	にらともやしのあえもの	ごまあぶら		もやし にら にんじん	26.6	31.3	
32	水	副菜	じゃがいものそぼろに	ぶたにく こうやどろ	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	にんじん グリンピース しいたけ	18.5	21.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.7	
		主食	バターロール		パン				
		主菜	カレーコロッケ		じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ	625	755	
33	木	副菜	グリーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ フロッコリー えだまめ たまねぎ	22.6	27.1	
		副菜	ようふうかきたまじる	たまご とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん	20.0	23.7	
		他	はっこうにゅう	だっしるんにゅう	さとう		2.8	3.3	

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

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。

早寝・早起き・朝ごはん で
生活リズムをととのえよう！



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。

