



予定献立表



令和5年度

九十九里町学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な材料と働き			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
				力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
2月	ごはん		はるまき チキンサラダ マーボー豆腐	こめ、こむぎ、あぶら、はるさめ、でんぶん、ごま、さとう	牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ、とりにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、ながねぎ、にら、キャベツ、コーン、きゅうり	654	25.0	21.3	2.2
3火	コッペパン		オムレツ にんじんナポリタン ブラウンシチュー	パン、あぶら、ルウ、じゃがいも、こむぎ、バター、マーガリン、さとう	牛乳、たまご、ぶたにく、いんげんまめ、チーズ	たまねぎ、にんじん、セロリ、えのき、しめじ、ピーマン	624	23.8	24.9	2.6
4水	いわしの日 ごはん (やさいふりかけ)		イワシのかばやき こまつなとひじきのサラダ とうふとなめこのみそしる	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ごま、はるさめ	牛乳、イワシ、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、ひじき、ツナ、のり	しょうが、だいこん、なめこ、ながねぎ、こまつな、きゅうり、コーン	605	24.6	18.7	2.3
5木	ピビンバ (むぎごはん)		ひじきいりパオズ ピビンバのぐ わかめスープ	こめ、でんぶん、ごま、こむぎ、おおむぎ、さとう、あぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく、ひじき、たまご、わかめ	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんじん、ほししいたけ、ながねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、にんにく	605	23.8	21.2	2.3
6金	さつまいもごはん		とりにくのみそやき ごまあえ あきのこんさいじる ヨーグルト	こめ、さつまいも、ごま、さとう、でんぶん	牛乳、とりにく、みそ、ぶたにく、ちくわ、とうふ、ヨーグルト	にんにく、ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいたけ、こまつな、ながねぎ、みつば、キャベツ、ほうれんそう	638	27.3	20.3	2.5
10火	目の愛護デー ごはん		アジフライ(ソース) にんじんしりしり すいとんじる ブルーベリーゼリー	こめ、パンこ、こむぎ、あぶら、すいとん、ごま、ゼリー	牛乳、アジ、とりにく、あぶらあげ、ツナ、たまご、かつおぶし	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにやく、ながねぎ、こまつな、もやし、ブルーベリー	676	26.0	20.1	2.2
11水	きつねうどん (うどん)		むらさきもちもち ぶたしゃぶサラダ きつねうどんつゆ	めん、ごま、さつまいも、むらさきもち、さとう、あぶら	牛乳、とりにく、なると、あぶらあげ、ぶたにく、みそ	にんじん、ほししいたけ、まいたけ、ながねぎ、キャベツ、もやし、しょうが	645	25.4	20.5	2.0
12木	チキンライス		ほうれんそうグラタン ブロッコリーとポテトのハニーサラダ フルーツしらたま	こめ、おおむぎ、ゼリー、バター、こむぎ、しらたま、じゃがいも、はちみつ、さとう、あぶら	牛乳、とりにく、ベーコン、チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、みかん、りんご、ほうれんそう、もも、グリーンピース、パイナップル、ブロッコリー、トマト、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム	648	20.6	17.0	1.9
13金	むぎごはん		かつおぶしサラダ チキンカレー プリン	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、ルウ、さとう	牛乳、とりにく、レバー、いんげんまめ、ハム、スキムミルク、かつおぶし	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	671	20.1	19.0	2.3
16月	ごはん		ハンバーグデミグラスソース こふきいも はくさいとはるさめのスープ	こめ、バター、さとう、あぶら、はるさめ、じゃがいも	牛乳、ぶたにく、とりにく、みそ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ほししいたけ、はくさい、ながねぎ、しょうが、チンゲンサイ、トマト、パセリ	631	23.5	17.6	1.9
17火	きなこあげパン		ケチャップにくだんご ひじきのマヨサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、こめ、バター、ごま、マヨネーズ	牛乳、きなこ、ぶたにく、とりにく、ベーコン、アサリ、スキムミルク、チーズ、ひじき、ツナ	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、えだまめ	696	26.2	28.9	2.7
18水	ぶたどん (むぎごはん)		いもたまめのかりんとう きゅうりのあさづけ ぶたどんのぐ	こめ、おおむぎ、あぶら、さつまいも、でんぶん、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、みそ、こんぶ、だいず	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、しらたき、きゅうり、グリーンピース	701	24.6	22.4	1.8
19木	ごはん		サバのごまだれやき もやしのナムル ピリからにきどうふ ひとくちぶどうゼリー	こめ、ごま、さとう、あぶら、ゼリー	牛乳、サバ、ぶたにく、とうふ	にんにく、にんじん、えのき、はくさい、ながねぎ、コーン、ほうれんそう、もやし、ぶどう、しらたき	666	25.4	23.4	2.5
20金	 とうみしょうがっこう ねんせい 豊海小学校6年生 リクエスト献立		こめ、おおむぎ、あぶら、でんぶん、こめ、じゃがいも、スパゲティ	こめ、おおむぎ、あぶら、かまぼこ、たまご、みそ、あぶらあげ、とうふ、チーズ、ベーコン	ほししいたけ、ながねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、パジル、こんにやく、ブロッコリー	641	26.6	20.5	2.5	
23月	千産千消 献立 ごはん		ぶたにくのしょうがやき にんじんのごまあえ さつまじる	こめ、さつまいも、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、みそ、あぶらあげ	しょうが、ごぼう、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、にんじん、きりぼしだいこん、にんにく	644	23.9	21.8	2.0
24火	ごはん (あじつけのり)		マスのみそマヨやき なつとうあえ しおちゃんこ	こめ、マヨネーズ、あぶら、ごま	牛乳、マス、たまご、みそ、とりにく、あぶらあげ、なつとう、かつおぶし、のり	たまねぎ、パセリ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ほししいたけ、キャベツ、にら、はくさい、おくら、ほうれんそう	661	30.4	25.7	2.3
25水	ジャージャーめん (ちゅうかめん)		きゅうりのナムル ジャージャーめんのにくみそ さつまいもパイ	めん、パイ、さつまいも、さとう、ごま、でんぶん、あぶら	牛乳、ぶたにく、だいず、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ながねぎ、コーン、きゅうり、もやし	667	25.8	20.2	2.8
26木	3しょくそぼろどん (ごはん)		3しょくそぼろ だいこんのみぞれじる シナモンさつま	こめ、さつまいも、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、なると、ぶたにく、たまご、だいず	にんじん、だいこん、しめじ、こんにやく、ながねぎ、しょうが、えだまめ	691	26.1	20.8	2.1
27金	ごはん		サンマのしおやき カレーにじやが きりぼしだいこんのツナあえ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、バター、ごま	牛乳、サンマ、ぶたにく、ツナ	にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、ほうれんそう、きりぼしだいこん	667	25.4	21.6	2.3
30月	ハロウィン 献立 むぎごはん		かぼちゃとアーモンドのサラダ ハヤシシチュー かぼちゃプリン	こめ、おおむぎ、さとう、ルウ、さつまいも、マヨネーズ、アーモンド、あぶら	牛乳、ぶたにく、チーズ、いんげんまめ、ハム	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、きゅうり、かぼちゃ	670	19.1	21.3	2.0
31火	コッペパン (チョコクリーム)		とりにくのハーブやき ミートソースペンネ かぼちゃのポターージュ	パン、チョコレート、ペンネマカロニ、さとう、あぶら	牛乳、とりにく、ぶたにく、なまクリーム、だいず	にんにく、パジル、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、セロリ、にんじん、しめじ、トマト、マッシュルーム	660	26.8	23.2	2.7

*小学生の栄養価は中学年(3~4年生)のものを表示しています。
 *主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。
 *都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

上段=小学生	8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2未満
下段=中学生	12歳から14歳の基準値	830	13~20%	20~30%	2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。(8/1改訂 一部変更あり)

九十九里町のホームページでは、献立表と毎日の給食の写真を掲載しています。
 10月分の給食費の支払日は、10月31日(火)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。