

10月 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				
10 水	なめし	牛乳	サバのしおやき おぞうに こうはくマヨなます	こめ、ごま、もち、 あぶら、さとう、 マヨネーズ、ごま	牛乳、サバ、とりにく、 なると、ツナ	こまつな、にんじん、だいこん、 ほししいたけ、みつば、レモン	659 827	24.9 29.9	23.2 27.1	2.7 3.2
11 木	ごはん	牛乳	チキンナゲット にくじゃが にんじんのごまあえ ひとくちりんごゼリー	こめ、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ゼリー、ごま	牛乳、ぶたにく、とりにく	にんじん、たまねぎ、しらたき、 さやいんげん、きゅうり、 きりぼしだいこん、にんにく、 りんご	642 779	21.4 24.5	17.4 18.3	2.3 2.7
12 金	むぎごはん	牛乳	ぶたにくシュウマイ もやしのナムル マーボー豆腐	こめ、おおむぎ、パンこ、 こむぎこ、あぶら、ごま、 さとう、でんぶん	牛乳、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、ながねぎ、にら、 ほうれんそう、コーン、もやし	658 798	26.3 30.4	21.1 23.0	2.2 2.5
15 月	ごはん	牛乳	ブロッコリーとポテトのサラダ ハヤシチュー いちごヨーグルト	こめ、あぶら、さとう、 ルウ、じゃがいも	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ、ツナ、 ヨーグルト	セロリ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、いちご	657 806	22.5 26.3	19.3 21.5	2.3 2.6
16 火	きなこあげパン	牛乳	コーンサラダ ポークビーンズ みかん	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	牛乳、きなこ、ぶたにく、 だいた、ウインナー、 わかめ	にんにく、セロリ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、みかん	684 859	25.8 31.6	27.6 32.7	2.8 3.6
17 水	3しよくそばろどん (ごはん)	牛乳	3しよくそばろ ピリからわかめスープ シナモンさつま	こめ、さつまいも、ごま、 あぶら、さとう、 でんぶん	牛乳、ぶたにく、とりにく、 わかめ、だいた、 たまご	にんにく、しょうが、にんじん、 だいこん、ながねぎ、 えだまめ	681 847	24.1 28.6	21.1 23.9	2.2 2.6
18 木	かたかいしょう わんせい かんが こんだて 片貝小6年生が考えた「いろいろ献立」			こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、マカロニ、 ごま、バター	ジョア、ぶたにく、みそ、 とりにく、ベーコン、 なっとう、とりにく、 かつおぶし	たまねぎ、しめじ、トマト、 セロリ、にんじん、キャベツ、 ながねぎ、にんにく、しょうが、 オクラ、ほうれんそう	623 806	26.0 32.5	14.8 18.8	2.3 2.8
19 金	むぎごはん	牛乳	こまつなとひじきのサラダ ポークカレー とうにゅうプリン	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 さとう、はるさめ、ごま	牛乳、ぶたにく、ひじき、 スキムミルク、 とうにゅう、いんげんまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、きゅうり、 コーン、こまつな	661 813	21.1 25.0	18.2 20.4	2.2 2.6
22 月	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき いそかあえ ぶたにくとだいこんのもの	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら	牛乳、とりにく、ぶたにく、 うずらたまご、のり、 かつおぶし	にんにく、しょうが、にんじん、 だいこん、こんにやく、 さやいんげん、ほうれんそう、 もやし	647 805	28.9 34.4	22.2 25.3	1.9 2.3
23 火	ごはん	牛乳	アジのいそペフライ にんじんしりしり しおちゃんこ	こめ、パンこ、あぶら、 ごま、こむぎこ	牛乳、アジ、あおのり、 とりにく、あぶらあげ、 ツナ、たまご、 かつおぶし	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、にら、キャベツ、 もやし	611 768	25.4 30.5	21.2 24.3	2.0 2.4
24 水	おきなわ 沖縄そば (ちゅうかめん)	牛乳	もずくのかきあげ きゅうりのあさづけ 沖縄そばのしる	めん、さつまいも、 でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、もずく、ちくわ、 ぶたにく、かまぼこ、 にほし、こんぶ、 ひじき	にんじん、たまねぎ、コーン、 ごぼう、ながねぎ、きゅうり、 しょうが	694 864	26.0 31.7	25.4 29.3	2.6 3.1
25 木	キムタクごはん (ごはん)	牛乳	キムタクごはんのぐ ぐだくさんすいとんみそしる アップルパイ	こめ、パイ、さとう、 あぶら、すいとん	牛乳、とりにく、みそ、 あぶらあげ、ぶたにく	りんご、ごぼう、だいこん、 にんじん、しめじ、はくさい、 かぼちゃ、こまつな、 ながねぎ、もやし、にら	695 847	24.4 28.7	21.5 23.5	2.3 2.7
26 金	さつまいも ごはん	牛乳	イワシのかばやき とんじる ブロッコリーのピーナッツあえ 千葉県産牛乳ミニプリン	こめ、さつまいも、ごま、 でんぶん、あぶら、 じゃがいも、らっかせい、 さとう	牛乳、イワシ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 みそ	しょうが、ごぼう、だいこん、 レモン、パン、みかん、 ブロッコリー、キャベツ、 にんじん	659 812	25.3 30.6	22.3 25.6	2.2 2.7
29 月	ごはん	牛乳	とりにくとだいずのあげに かぶのサラダ だまこじる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、だまこもち、 マヨネーズ	牛乳、だいた、とりにく、 あぶらあげ、ハム	にんにく、しょうが、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、まいたけ、せり、キャベツ、 ほししいたけ、はくさい、きゅうり、かぶ、 しらたき、ながねぎ、ほうれんそう	682 847	26.9 32.0	22.0 25.1	1.8 2.1
30 火	コッパパン (チョコクリーム)	牛乳	ほっかいど乳りまら 北海道森町ホタテとコーンのグラタン ブロッコリーパスタ ポトフ	パン、チョコレート、 あぶら、パンこ、 じゃがいも、バター、 マヨネーズ、スパゲティ	牛乳、ホタテ、チーズ、 ホワイトソース、 ウインナー、ベーコン	コーン、パセリ、セロリ、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 さやいんげん、ブロッコリー、 にんにく	663 821	31.4 36.4	20.7 24.2	3.0 3.8
31 水	ねぎしおぶたどん (むぎごはん)	牛乳	ねぎしおぶたどんのぐ ツナポテトサラダ フルーツヨーグルトあえ	こめ、おおむぎ、 でんぶん、あぶら、 ごま、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、ツナ、 ヨーグルト	にんにく、もやし、ながねぎ、 レモン、パン、みかん、 もも、りんご、きゅうり、 キャベツ、コーン	627 778	21.5 25.4	19.6 22.1	1.2 1.4

*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。

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。

**1月24日~30日の
全国学校給食週間**

日本各地の給食メニューや郷土料理が
出ます。初めて食べる料理や知らなかった各地
の郷土料理などにふれて、少しでも日本
各地の食文化や食の歴史について興味を持
ってもらえたら、うれしいです。

1月25日 長野県献立
長野県の給食で
人気のメニュー「キム
タクごはん、郷土料理
「真だくさん味噌汁」
を出します。

1月29日 秋田県献立
秋田県の郷土料理「だまこ」を
入れただまこ汁を出します。「だま
こ」はごはんをすりつぶして丸く
したものです。

1月30日 北海道献立
北海道森町のホタテを使ったグラタンを出し
ます。森町は、北海道の南にある海に面した
地域でホタテの養殖が盛んです。全国の給食
で森町のおいしいホタテを味わってほしいと、
無償でいただきました。

1月24日 沖縄県献立
魚介のだしがしっかりのスープに甘辛のしょうゆだれで煮た豚肉をたっぷり入れた、
沖縄そばと、沖縄でとれる海藻「もすく」を使ったかき揚げを出します。

1月26日 千葉県献立
千葉県産の落花生が入った
ピーナッツ和えと千葉県産の
イワシを使った蒲焼きを出します。

<にんじんウィーク> 1月24日~26日は、芝山町の丸朝園芸農業協同組合さんから無償でいただいた今が旬のにんじんを給食で使用します。
九十九里町のホームページに、月の献立表を掲載しています。ぜひご覧下さい。
1月分の給食費の支払日は、1月31日(水)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。