



9月予定献立表



令和2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				
1	火	コッペパン (りんごジャム)		なすのミートソースグラタン パスタサラダ ポトフ	パン、パンこ、 じゃがいも、スパゲティ、 あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、ツナ、 チーズ、ウインナー	りんご、なす、たまねぎ、 トマト、にんにく、キャベツ、 にんじん、さやいんげん、 セロリ、きゅうり、コーン	610 769	21.0 25.8	23.3 27.2	2.6 3.3
2	水	ごはん		とりにくとだいたいのあげに ちゅうかきゅうり みそしる アセロラミルクゼリー	こめ、あぶら、でんぷん、 さとう、ごま、ふ、ゼリー	牛乳、だいたいの、とりにく、 どうふ、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、ながねぎ、 こまつな、きゅうり	659 811	27.0 32.0	20.2 22.8	2.2 2.5
3	木	ごはん		サケのしおやき なつとうあえ さわにわん クレープ(ヨーグルト)	こめ、ごま、クレープ、 でんぷん	牛乳、サケ、ぶたにく、 かまぼこ、なつとう	もやし、だいこん、ごぼう、 にんじん、たけのこ、えのき、 みずな、みつば、はくさい、 ほうれんそう、	671 815	29.0 34.3	23.6 26.0	2.4 2.8
4	金	むぎごはん		ポテトとブロッコリーのサラダ ハヤシチュー ぶどうゼリー	こめ、おおもむぎ、さとう、 ルウ、あぶら、はちみつ、 じゃがいも、ゼリー	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ、ツナ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、トマト、 パセリ、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり	639 785	20.1 23.8	19.4 22.0	2.0 2.3
7	月	ごはん		ハンバーグデミグラスソース マセドアンサラダ とんじる	こめ、バター、さとう、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とりにく、ぶたにく、 みそ、あぶらあげ、 どうふ、ハム、チーズ	たまねぎ、マッシュルーム、 こまつな、にんじん、キャベツ、 ごぼう、にんじん、だいこん、 ながねぎ、きゅうり、コーン	671 834	25.9 30.8	24.2 27.7	2.1 2.5
8	火	ごはん		やきぎょうざ ビビンバのぐ トックのスープ	こめ、こむぎこ、 でんぷん、トック、 あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、とりにく、 みそ	キャベツ、にんにく、しょうが、 だいこん、にんじん、もやし、 ながねぎ、こまつな、だいたいの、 ほししいたけ、ほうれんそう	643 804	24.5 29.3	18.1 20.5	2.1 2.4
9	水	ひやしうどん (きつねうどん)		うどんつゆ きつねうどんのぐ いわしみりんぼしてんぷら ブルーベリータルト	めん、ごま、あぶら、 てんぷらこ、さとう、 タルト	牛乳、いわし、かまぼこ、 あぶらあげ、	ほししいたけ、ほうれんそう、 にんじん、キャベツ、 ブルーベリー	682 835	25.9 31.4	22.6 25.4	2.5 2.9
10	木	ごはん		イカのレモンソースがけ マーボーなす たまごスープ プリン	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、プリン	牛乳、イカ、たまご、 ぶたにく、だいたいの、 みそ	レモン、ながねぎ、にんじん、 はくさい、チンゲンサイ、 なす、たまねぎ、ほししいたけ、 にんにく、しょうが	666 817	25.5 30.6	21.2 23.7	2.5 3.0
11	金	ごはん (おかかふりかけ)		アジのあげに ひじきのマヨサラダ みそちゃんこ 巨峰(きよほう)	こめ、ごま、さとう、 あぶら、マヨネーズ	牛乳、かつおぶし、アジ、 とりにく、あぶらあげ、 みそ、ひじき、ツナ	しょうが、ながねぎ、にんにく、 にんにく、にんじん、はくさい、 もやし、ほししいたけ、きゅうり、 コーン、キャベツ、えだまめ	664 827	27.6 33.0	25.9 29.7	2.5 2.9
14	月	ごはん		チーズはんぺんフライ ひじきのにももの わかめのピリからスープ	こめ、パンこ、あぶら、 でんぷん、ごま、 さとう	牛乳、はんぺん、チーズ、 わかめ、ぶたにく、みそ、 たまご、ひじき、とりにく、 あぶらあげ、だいたいの	だいこん、にんじん、ながねぎ、 にんにく、しょうが、こんにやく、 えだまめ	640 772	22.9 26.5	24.0 25.6	2.4 2.7
15	火	ピザトースト		ブロッコリーの Pasta コーンスープ れいとうみかん	パン、マーガリン、 バター、スパゲティ、 マヨネーズ	牛乳、ハム、チーズ、 ペーコン、なまクリーム、 いんげんまめ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、コーン、 パセリ、ブロッコリー、みかん	665 835	25.7 31.5	23.9 28.2	2.8 3.6
16	水	ごはん		サバのごまだれやき ピーナッツあえ かきたまじる ヨーグルト	こめ、ごま、さとう、 でんぷん、らっかせい	牛乳、サバ、たまご、 かまぼこ、どうふ、 わかめ、ヨーグルト	えのき、にんじん、ながねぎ、 みつば、こまつな、 ほうれんそう、キャベツ	642 792	26.5 31.2	20.8 23.8	2.1 2.4
17	木	チャーハン		こまつなとひじきのサラダ すいぎょうざスープ だいがくいも	こめ、おおもむぎ、あぶら、 こむぎこ、はるさめ、 ごま、さつまいも、 みずあめ、さとう	牛乳、ぶたにく、ひじき、 かまぼこ、たまご、ツナ	ながねぎ、キャベツ、しょうが、 にんじん、はくさい、きゅうり、 チンゲンサイ、コーン、 こまつな、ほししいたけ	676 827	20.1 23.6	21.1 23.9	2.8 3.3
18	金	むぎごはん		シーザーサラダ(クルトン) チキンカレー ばくがゼリー	こめ、おおもむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 クルトン、ゼリー	牛乳、とりにく、レバー、 いんげんまめ、チーズ、 スキムミルク	たまねぎ、にんじん、りんご、 マッシュルーム、にんにく、 しょうが、きゅうり、キャベツ、 コーン	678 826	20.0 23.5	18.9 21.2	2.3 2.6
23	水	ちゅうかめん		勝浦(かつら)タンタンメンスープ シヤモフリッター ポテトサラダ	めん、あぶら、さとう、 こむぎこ、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、ハム、 シヤモ、あおのり	たまねぎ、にんにく、にんじん、 にんにく、にんじん、チンゲンサイ、 ながねぎ、きゅうり、キャベツ、 コーン	698 841	25.4 30.1	29.3 31.7	2.3 2.7
24	木	ごはん		とりにくのこうみやき あさづけ とうふのうまに	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、ごま	牛乳、とりにく、どうふ、 エビ、うずらたまご、 こんぶ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ、 ほししいたけ、キャベツ、 きゅうり、	677 840	30.2 35.9	23.3 26.6	2.4 2.8
25	金	バターライス		ドライカレー ガーリックポテト サイダーポンチ	こめ、おおもむぎ、バター、 ルウ、さとう、あぶら、 じゃがいも、ゼリー、 サイダー	牛乳、ぶたにく、おから、 ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、トマト、セロリ、 グリーンピース、もも、パイナップル、 みかん、いちご、ブルーベリー	676 784	19.8 22.4	22.8 25.7	1.7 2.0
28	月	むぎごはん		3しよくそばろ とうふとなめこのみそしる シナモンさつま	こめ、おおもむぎ、さとう、 さつまいも、あぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく、 たまご、どうふ、わかめ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、えだまめ、なめこ、 だいこん、ながねぎ、 こまつな	688 852	26.6 31.6	22.3 25.4	2.0 2.4
29	火	きなこあげパン		ミモザサラダ クラムチャウダー サワーゼリー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こめこ、 バター、ゼリー	牛乳、きなこ、ペーコン、 あさり、たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ、 キャベツ、きゅうり	612 773	20.8 25.6	23.5 27.7	2.2 2.9
30	水	ごはん		あつやきたまご にくじゃが れんこんサラダ キウイフルーツ	こめ、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、さとう、 マヨネーズ、ごま	牛乳、たまご、ぶたにく、 ハム、みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 こんにやく、さやいんげん、 ブロッコリー、れんこん、 コーン、キウイフルーツ	647 790	23.5 26.7	18.4 20.0	2.3 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。

9月分の給食費の支払日は、9月30日(水)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。