



# 9月予定献立表



令和3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 木	ごはん		とりにくとだいずのあげに ちゅうかきゅうり にんたまスープ はちみつレモンゼリー	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、ゼリー	牛乳、だいず、とりにく、 たまご	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、コーン、にら、 きゅうり	728 884	26.3 31.3	20.4 23.1	2.3 2.7
3 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 なし	こめ、おおむぎ、さとう、 ルウ、あぶら、はちみつ、 じゃがいも	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、なし	620 766	20.1 23.7	19.4 21.9	1.9 2.2
6 月	むぎごはん		シシャモのあおのりフリッター ピーナッツあえ マーボーどうふ	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、でんぶん、 ピーナッツ	牛乳、シシャモ、みそ、 あおのり、とうふ、 ぶたにく	にんにく、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、ながねぎ、にら、 ほうれんそう、キャベツ	666 858	25.3 31.8	24.9 30.5	2.0 2.6
7 火	コッペパン (いちごジャム)		マヨたまサーモンフライ オニドレサラダ ミネストローネ	パン、ジャム、パンこ、 あぶら、マヨネーズ、 じゃがいも、マカロニ、 さとう	牛乳、サケ、たまご、 とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、 ズッキーニ、えだまめ、 にんにく、パセリ、キャベツ、 ブロッコリー、コーン	626 795	23.6 29.3	22.4 26.8	2.4 3.1
8 水	クッパ (ごはん)		とりてん ちゅうかクラゲサラダ クッパスープ	こめ、てんぷらこ、 あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	牛乳、とりにく、ぶたにく、 たまご、わかめ、ハム、 クラゲ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、もやし、にら、 はくさいキムチ、きゅうり	703 879	31.8 38.3	26.8 31.2	2.7 3.2
9 木	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのツナあえ つみれとはるさめのみそしる	こめ、はるさめ、さとう	牛乳、ぶたにく、イワシ、 サバ、みそ、ツナ	しょうが、にんじん、はくさい、 こまつな、ながねぎ ブロッコリー、キャベツ	648 806	29.7 35.4	23.7 27.0	2.3 2.8
10 金	ごはん		カレイのにつけ こまつなとひじきのサラダ すいとんみそしる れいとうみかん	こめ、さとう、すいとん、 はるさめ、ごま、あぶら	牛乳、カレイ、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 ひじき、ツナ	しょうが、かぼちゃ、しめじ、 だいこん、にんじん、はくさい、 こまつな、ごぼう、ながねぎ、 きゅうり、みかん、コーン	650 803	27.4 32.9	14.8 16.4	2.4 2.9
13 月	3しょくそぼろどん (むぎごはん)		3しょくそぼろ だいこんのみぞれじる だいがくいも	こめ、おおむぎ、さとう、 さつまいも、あぶら、 みずあめ、ごま	牛乳、ぶたにく、とりにく、 たまご、なると	しょうが、えだまめ、だいこん、 にんじん、こんにゃく、 しめじ、ながねぎ	709 877	26.6 31.6	22.9 26.1	2.1 2.5
14 火	ごはん		サバのオレンジに しらたきのチャプチェ とんじる	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、サバ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 みそ	オレンジ、しょうが、ながねぎ、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、ピーマン、 だいこん、しらたき、にんにく、にら、 たまねぎ、たけのこ、パプリカ	637 797	23.6 28.3	21.7 25.0	2.5 2.9
15 水	うどん		ひやしうどんのつゆ レモンタルト かぼちゃのかきあげ れんこんとぶたにくのサラダ	めん、てんぷらこ、 あぶら、さとう、ごま、 タルト	牛乳、ちくわ、ぶたにく	ごぼう、えだまめ、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ、コーン、 きゅうり、れんこん、もやし、 にんにく、しょうが	718 869	22.3 27.0	25.5 28.4	2.6 3.0
16 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 キウイフルーツ	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう	牛乳、イカ、たまご、 ぶたにく、だいず	ながねぎ、にんじん、はくさい、 チンゲンサイ、なす、にら、 たまねぎ、ほししいたけ、 にんにく、しょうが、キウイフルーツ	612 763	25.1 30.1	18.4 20.9	2.4 2.9
17 金	むぎごはん		ポークカレー シーザーサラダ(クルトン) アーモンドごさかな	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 クルトン、ごま、 アーモンド	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ、 スキムミルク、 カタクチイワシ	たまねぎ、にんじん、りんご、 にんにく、しょうが、きゅうり、 キャベツ、コーン	670 822	22.8 26.5	21.5 23.9	2.2 2.5
21 火	十五夜献立 おつきみバーガー (パンズパン)		ハンバーグデミグラスソース めだまやき ポトフ おつきみゼリー	パン、バター、さとう、 じゃがいも、ゼリー	牛乳、とりにく、ぶたにく、 みそ、たまご、 ウインナー	たまねぎ、キャベツ、セロリ、 にんじん、マッシュルーム さやいんげん	661 817	27.4 32.6	25.8 29.6	2.6 3.3
22 水	チャーハン		チンジャオロース すいぎょうぎスープ いもとまめのかりんとう	こめ、おおむぎ、あぶら、 さつまいも、でんぶん、 さとう、ごま、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、たまご、 かまぼこ、だいず	ながねぎ、ほししいたけ、 にんじん、チンゲンサイ、 ピーマン、たけのこ、 にんにく、しょうが、はくさい	709 865	24.0 28.1	22.8 25.9	2.8 3.4
24 金	ごはん		ホキのちくさやき いそかあえ にくじゃが れいとうりんご	こめ、マヨネーズ、 ごま、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、ホキ、みそ、 ぶたにく、のり、 かつおぶし	にんじん、みつば、たまねぎ、 しらたき、さやいんげん、 ほうれんそう、もやし、りんご	608 758	23.0 27.6	13.7 15.3	2.2 2.6
27 月	ごはん		とりにくのおしこごうじやき なつとうあえ ラーメンふうみそしる とうにゅうパンナコッタ(いちご)	こめ、はるさめ、あぶら、 ごま	牛乳、とりにく、なると、 やきぶた、わかめ、 みそ、なつとう、 かつおぶし、とうにゅう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 コーン、もやし、こまつな、 ながねぎ、はくさい、 ほうれんそう	636 784	27.3 32.4	19.0 21.3	2.3 2.7
28 火	わかめごはん		チーズはんぺんフライ ポテトサラダ きのことじる	こめ、ごま、パンこ、 あぶら、さとも、 でんぶん、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、わかめ、チーズ、 はんぺん、とうふ、 あぶらあげ、ハム	えのき、ほししいたけ、だいこん、 まいたけ、なめこ、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	669 782	22.3 26.9	26.1 27.6	2.7 3.7
29 水	ちゅうかめん		やきぎょうざ ばくがゼリー きゅうりのあさづけ かつうらタンタンめんスープ	めん、こむぎこ、あぶら、 ごま、さとう、ゼリー	牛乳、ぶたにく、こんぶ	たまねぎ、にら、あぶら、にんにく、 キャベツ、ほうれんそう、 しょうが、はくさい、ながねぎ、 チンゲンサイ、きゅうり	625 781	23.4 28.5	18.1 20.4	2.4 2.6
30 木	バターライス		あおのりポテトビーンズ ドライカレー はくさいとベーコンのスープ	こめ、おおむぎ、バター、 じゃがいも、あぶら、 でんぶん、さとう、ルウ	牛乳、あおのり、おから、 ベーコン、ぶたにく、 ツナ	にんにく、はくさい、コーン、 たまねぎ、にんじん、セロリ、 こまつな、しょうが、ピーマン、 トマト、グリーンピース	672 832	24.9 29.5	24.5 28.0	2.6 3.1

\*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(木)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

学校給食用食材放射性物質検査の実施について  
キャベツ(銚子市産) 検出せず、 セロリ(長野県産) 検出せず