



10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			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				
4 月	ごはん		イカのチリソースがけ もやしのナムル プリン はるさめとにくだんごのスープ	こめ、でんぶん、あぶら、 ごま、はるさめ	牛乳、イカ、とりにく	ながねぎ、にんにく、しょうが、にら、 ほししいたけ、たまねぎ、 にんじん、はくさい、こまつな、 ほうれんそう、コーン、もやし	677	24.8	21.1	2.4
				830	29.7	23.6	2.8			
5 火	コッペパン (チョコクリーム)		チキンピカタ ブロッコリーパスタ ミネストローネ	パン、チョコレート、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、さとう、 マカロニ、バター、 スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、とりにく、たまご、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、 えだまめ、にんにく、パセリ、 トマト、ブロッコリー	698	27.9	24.4	2.6
874	34.1	28.7	3.3							
6 水	むぎごはん		シウロンポウ マーボーどうふ ちゅうかはるさめサラダ	こめ、おおむぎ、 こむぎこ、あぶら、 でんぶん、さとう、 はるさめ、ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ、 みそ、ハム、たまご	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、 きゅうり、もやし	659	25.3	21.1	2.2
874	31.9	26.7	2.8							
7 木	3しよそぼろどん (むぎごはん)		3しよそぼろ だいこんのみぞれじる やさしいチップス	こめ、おおむぎ、さとう、 さつまいも、でんぶん、 あぶら	牛乳、ぶたにく、たまご、 とりにく、なると	しょうが、えだまめ、だいこん、 にんじん、こんにやく、しめじ、 ながねぎ、れんこん	698	26.8	23.5	2.6
				863	31.9	26.9	3.1			
8 金	目の愛護デー くりごはん		とうふハンバーグ さわにわん ツナポテトサラダ ブルーベリーゼリー	こめ、くり、ごま、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ、 ゼリー、でんぶん	牛乳、とうふ、とりにく、 ぶたにく、かまぼこ、 ツナ、たまご	にんじん、えだまめ、たまねぎ、 もやし、だいこん、ごぼう、 たけのこ、えのき、みつば、 みずな	692	24.4	22.9	2.9
				843	28.8	26.0	3.4			
11 月	ごはん		ワカサギのかりかりフライ ひじきのマヨサラダ はっぼうさい	こめ、でんぶん、ごま、 あぶら、さとう、 マヨネーズ	牛乳、ワカサギ、エビ、 ぶたにく、かまぼこ、 うずらたまご、イカ、 ひじき、ツナ	しょうが、にんにく、きくらげ、 たけのこ、にんじん、はくさい、 チンゲンサイ、きゅうり、 コーン、キャベツ、えだまめ	679	26.8	26.3	2.1
831	31.5	29.4	2.5							
12 火	ごはん		あつやきたまご いそかあえ カレーにくじゃが	こめ、でんぶん、さとう、 じゃがいも、あぶら、 バター	牛乳、たまご、ぶたにく、 のり、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しらたき、 さやいんげん、ほうれんそう、 もやし	603	22.9	14.8	2.6
771	28.9	17.8	2.9							
13 水	うどん		さつまいものかきあげ ぶたしゃぶサラダ きつねうどんつゆ	めん、さつまいも、 てんぷらこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、ひじき、ちくわ、 あぶらあげ、とりにく、 なると、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、コーン、 ごぼう、ほししいたけ、もやし、 まいたけ、ながねぎ、キャベツ、 しょうが	653	25.7	22.4	2.1
815	31.5	25.6	2.4							
14 木	ごはん (あじつきのり)		イワシのみみじに マカロニサラダ じゃがバターみそしる	こめ、じゃがいも、 あぶら、ごま、 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、イワシ、ぶたにく、 とうふ、みそ、たまご、 ハム、のり	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、ながねぎ、コーン、 きゅうり、キャベツ、だいこん	681	27.7	22.3	2.5
849	33.1	25.6	2.9							
15 金	サフランライス		れんこんサラダ ブラウンシチュー キウイフルーツ	こめ、おおむぎ、さとう、 じゃがいも、バター、 ルウ、マヨネーズ、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ、ハム、 みそ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、エリンギ、しめじ、 パセリ、きゅうり、ブロッコリー、 れんこん、コーン、キウイ	666	21.3	22.9	2.3
821	25.1	26.1	2.8							
18 月	ごはん		いとよりダイのチーズフライ きゅうりのあさづけ いももちじる	こめ、パンこ、あぶら、 いももち、さとう、ごま	牛乳、いとよりダイ、 チーズ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 こんぶ	しめじ、だいこん、にんじん、 こまつな、ごぼう、ながねぎ、 きゅうり、しょうが	639	20.6	23.0	2.0
801	24.6	26.6	2.4							
19 火	こくとうパン	ジ ョ ア	チキンカツ(ソース) こまつなツナサラダ クリームシチュー	パン、こむぎこ、パンこ、 じゃがいも、バター、 こめこ、あぶら	牛乳、とりにく、たまご、 ベーコン、牛乳、ツナ、 スキムミルク、チーズ	にんじん、たまねぎ、コーン、 ほうれんそう、こまつな、 きゅうり、キャベツ	651	27.6	20.7	2.7
825	34.8	26.4	3.4							
20 水	チャーハン		ぶたにくしゅうまい ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、さとう、 じゃがいも、はちみつ	牛乳、かまぼこ、たまご、 ぶたにく、ツナ、 ヨーグルト	ながねぎ、ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、パインアップル、きゅうり、 みかん、もも、かき、りんご、 ブロッコリー、キャベツ	620	20.9	20.4	1.8
790	25.7	25.1	2.2							
21 木	ごはん		サバのしおやき しらたきのチャプチェ ちゅうかふうコーンスープ	こめ、でんぶん、 さとう	牛乳、サバ、ベーコン、 たまご、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、コーン、 チンゲンサイ、しらたき、 にんにく、たけのこ、パプリカ、 ピーマン、にら	680	26.6	27.6	2.4
844	31.5	31.7	3.1							
22 金	むぎごはん		ごぼうサラダ チキンカレー いちごヨーグルト	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、さとう、 ごま、マヨネーズ	牛乳、とりにく、ハム、 いんげんまめ、にんにく、 スキムミルク、レバー、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 マッシュルーム、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり	684	21.6	20.7	2.3
834	25.0	23.2	2.7							
25 月	 豊海小学校 6年生 リクエスト献立		こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、ごま、 ミルク、こめこ、 でんぶん	牛乳、わかめ、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ、なっとう、 かつおぶし	にんにく、しょうが、こんにやく、 ごぼう、にんじん、だいこん、 ながねぎ、はくさい、 ほうれんそう	702	28.0	24.1	2.5	
865	33.2	27.6	3.0							
26 火	ごはん		ほうれんそうグラタン ポークチャップ たまごスープ	こめ、バター、あぶら、 でんぶん、たまご、 さとう	牛乳、チーズ、ベーコン、 たまご、ぶたにく	たまねぎ、コーン、にんじん、 セロリ、ほうれんそう、 にんにく、パセリ	696	29.9	25.9	2.3
868	35.8	29.9	2.8							
27 水	ジャージャーめん (ちゅうかめん)		にくみそ もやしときゅうりのナムル ドーナツ	めん、あぶら、さとう、 ごま、でんぶん、 ドーナツ	牛乳、ぶたにく、みそ、 だいたず	ほししいたけ、しょうが、 にんにく、ながねぎ、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、きゅうり、 コーン、もやし	679	26.6	21.1	3.0
862	32.7	24.8	3.6							
28 木	ごはん		サンマのしおやき すきやきふう ほうれんそうのごまみそあえ	こめ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、サンマ、ぶたにく、 とうふ、ツナ、みそ	にんじん、はくさい、ながねぎ、 えのき、ほししいたけ、 しらたき、きゅうり、 ほうれんそう	699	31.5	28.5	2.6
874	37.9	33.3	3.1							
29 金	ハロウィン献立 チキンライス		オムレツ(ケチャップ) かぼちゃとアーモンドのサラダ ABCスープ かぼちゃプリン	こめ、おおむぎ、バター、 マカロニ、あぶら、 さつまいも、アーモンド、 マヨネーズ	牛乳、とりにく、たまご、 ベーコン、ハム	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、 にんにく、こまつな、キャベツ、 コーン、かぼちゃ、きゅうり	653	20.2	32.6	2.7
792	23.7	35.2	3.2							

*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、11月1日(月)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
にんじん(北海道産) 検出せず にら(山武市産) 検出せず