



9月予定献立表



令和4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 金	サフランライス		キーマカレー なし ぶたしゃぶサラダ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、だいず、 ひよこまめ、レバー、 いんげんまめ、チーズ、 みそ	たまねぎ、にんにく、しょうが、 りんご、トマト、にんじん、 キャベツ、もやし、なし	689 850	26.0 30.8	20.9 23.7	2.4 2.8
5 月	むぎごはん		やきぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、さとう、 はるさめ、でんぶん	牛乳、ぶたにく、とうふ、 たまご、みそ、ハム	キャベツ、にんにく、ながねぎ、 しょうが、ほししいたけ、にら、 たけのこ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ほうれんそう	662 806	25.6 29.8	20.2 22.3	2.3 2.7
6 火	ごはん		サバのごまだれやき なっとうあえ じゃがバターみそしる	こめ、さとう、ごま、 バター、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サバ、ぶたにく、 とうふ、みそ、なっとう、 かつおぶし	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、ながねぎ、コーン、 はくさい、ほうれんそう	719 892	30.4 36.2	28.1 32.4	2.0 2.4
7 水	ひやしうどん		ひやしうどんつゆ やきにくサラダ コーンとえだまめのかきあげ マンゴープリン	めん、てんぷらこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、ちくわ、ぶたにく、 たまご	ごぼう、えだまめ、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ、コーン、 にんにく、しょうが、しらたき、 きゅうり、もやし	686 848	26.2 31.9	24.6 28.0	2.7 3.1
8 木	ごはん		とりにくのだいずのあげに きゅうりのあさづけ ワンタンスープ ヨーグルト	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、ワンタン	牛乳、だいず、とりにく、 ぶたにく、こんぶ、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、ながねぎ、 にんじん、はくさい、もやし、 こまつな、きゅうり	671 823	26.3 30.8	20.0 22.5	2.2 2.6
9 金	むぎごはん		とりとたまごのおつきみやき いそかあえ おつきみじる おつきみだいふく	こめ、おおむぎ、さとう、 いもち、あぶら、もち、 さつまいも	牛乳、たまご、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 のり、かつおぶし、 なまクリーム、みそ	たまねぎ、にんじん、みつば、 しめじ、だいこん、こまつな、 ごぼう、ながねぎ、もやし、 ほうれんそう	676 821	21.8 25.7	17.5 19.6	2.0 2.3
12 月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ひじきのマヨサラダ トックのスープ	こめ、トック、あぶら、 さとう、ごま、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、 ひじき	しょうが、にんにく、だいこん、 にんじん、もやし、こまつな、 ほししいたけ、コーン、ながねぎ、 えだまめ、きゅうり、キャベツ	704 874	27.7 33.0	27.2 31.3	2.0 2.3
13 火	ナン		ミートコロッケ パスタサラダ バターチキンカレー	ナン、パンこ、あぶら、 じゃがいも、バター、 ルウ、こむぎこ、 スパゲッティ、さとう	牛乳、ぶたにく、とりにく、 いんげんまめ、チーズ、 ヨーグルト、ツナ、 なまクリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、 マッシュルーム	623 820	25.9 30.3	26.4 32.9	2.3 3.2
14 水	ごはん (あじつけのり)		マスのみそマヨやき ごもくきんぴら とうがんのスープ	こめ、マヨネーズ、 さとう、ごま、あぶら、 でんぶん、はるさめ	牛乳、マス、みそ、 とりにく、とうふ、たまご、 さつまあげ、のり	たまねぎ、パセリ、とうがん、 しめじ、チンゲンサイ、 ほししいたけ、ごぼう、 こんにゃく、にんじん	669 833	29.6 35.4	24.1 27.7	2.3 2.7
15 木	ごはん		あげどうふのそぼろあんかけ ひじきのにももの しおちゃんこ	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう	牛乳、とうふ、ぶたにく、 とりにく、あぶらあげ、 だいず、ひじき	しょうが、たまねぎ、にんじん、 にら、にんにく、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、こんにゃく、 もやし、えだまめ	621 794	24.3 29.6	22.7 27.5	2.5 2.9
16 金	キャロットライス		オムレツ(ケチャップ) ブロッコリーとポテトのハニーサラダ しらたまサイダーポンチ	こめ、おおむぎ、バター、 じゃがいも、さとう、 あぶら、はちみつ、 しらたま、ゼリー	牛乳、ベーコン、ツナ、 たまご、ハム	にんじん、たまねぎ、パセリ、 にんにく、きゅうり、キャベツ、 ブロッコリー、もも、パイン、 みかん	629 784	19.4 23.5	16.7 19.5	2.0 2.4
20 火	ごはん		とりにくのこうみやき コーンサラダ あつあげのみそいため	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら	牛乳、とりにく、ぶたにく、 あつあげ、わかめ、 みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん、きゅうり、 キャベツ、たけのこ、コーン	650 810	26.2 31.2	23.6 27.0	2.3 2.7
21 水	ちゅうかめん		シシヤモのごまずだれ ツナポテトサラダ かつうらタンタンめん	めん、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、シシヤモ、ツナ、 ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんにく、にんじん、 はくさい、チンゲンサイ、 ながねぎ、にら、えだまめ	715 874	29.0 34.1	29.3 33.0	2.6 2.9
22 木	きのこごはん		アジフライ(ソース) きりぼしだいこんのツナあえ とんじる ぶどうゼリー	こめ、さとう、あぶら、 パンこ、こむぎこ、 さとも、ごま、ゼリー	牛乳、とりにく、アジ、 あぶらあげ、あつあげ、 ツナ、ぶたにく、みそ	しめじ、えのき、ほししいたけ、 にんじん、こんにゃく、 ごぼう、だいこん、ながねぎ、 きりぼしだいこん、ほうれんそう	674 822	25.9 30.8	22.0 25.3	2.7 3.2
26 月	3しょくそぼろどん (むぎごはん)		タコちゃんタコやき 3しょくぞぼろ すいとんじる	こめ、おおむぎ、 こむぎこ、あぶら、 さとう、すいとん	牛乳、タコ、たまご、 とりにく、ぶたにく、 だいず、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、 こまつな、こんにゃく、 しょうが、えだまめ、ながねぎ、 キャベツ	659 810	27.8 32.8	19.7 22.1	2.1 2.5
27 火	きなこあげパン		ミートソースペンネ クリームシチュー れいとうみかん	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター、 こめこ、ペンネ	牛乳、とりにく、ベーコン、 チーズ、スキムミルク、 ぶたにく、だいず、 きなこ	にんじん、たまねぎ、コーン、 ほうれんそう、にんにく、 マッシュルーム、しめじ、 セロリ、トマト、みかん	672 844	24.0 29.4	23.6 27.8	2.5 3.2
28 水	ごはん		カレイのにつけ れんこんサラダ すいぎょうざスープ バニラムースアイス	こめ、さとう、こむぎこ、 さとう、マヨネーズ、 ごま	牛乳、カレイ、ぶたにく、 みそ、とりにく、ハム	キャベツ、しょうが、ながねぎ、 にんじん、はくさい、きゅうり、 チンゲンサイ、コーン、 れんこん、ブロッコリー	687 838	26.0 31.1	21.5 23.3	2.5 3.0
29 木	ごはん		ショウロンポウ とうふのうまに こまつなとひじきのサラダ	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら、ごま、こむぎこ	牛乳、とうふ、ぶたにく、 とりにく、エビ、ひじき、 ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 チンゲンサイ、ほししいたけ、 コーン、こまつな、キャベツ、 ながねぎ、にんにく、しょうが	642 785	25.2 29.5	19.0 20.7	2.2 2.5
30 金	むぎごはん		あおのりポテトビーンズ ミモザサラダ ハヤシシチュー	こめ、おおむぎ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 でんぶん、ルウ	牛乳、だいず、あおのり、 ぶたにく、いんげんまめ、 チーズ、たまご	にんにく、たまねぎ、セロリ、 マッシュルーム、トマト、 パセリ、きゅうり、にんじん、 キャベツ	696 861	23.1 27.4	25.7 29.5	2.2 2.6

*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)

お月見(おつきみ)

日本では昔から月を眺めて楽しむ「お月見」という風習があります。今から200年程前の江戸時代から、お米の豊作祈願のためにお月見にだんごやすきをお供えるようになったそうです。1年の中で月がもっともきれに見える日が十五夜と十三夜です。今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日です。

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(金)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(7月14日実施)

キャベツ(群馬県産) 検出せず、人参(青森県産) 検出せず

