

# 9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				
4 月	ごはん		ぶたにくシュウマイ こまつなどひじきのサラダ マーボー豆腐	こめ、こむぎこ、さとう、 でんぶん、はるさめ、 ごま、あぶら	牛乳、ぶたにく、 みそ、とうふ、ひじき、 ツナ	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、 きゅうり、コーン、こまつな	676 871	26.5 32.6	22.6 27.7	2.2 2.7
5 火	セルフサンド (パンズパン)		ミートコロッケ(ソース) ペンネミートソース フルーツしらたま	パン、パンこ、あぶら、 じゃがいも、ゼリー、 しらたま、さとう、ペンネ	牛乳、ぶたにく、だいたず、 ぎゅうりにく、とうにゆう	たまねぎ、みかん、もも、 パイナップル、りんご、セロリ、 にんにく、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、トマト	698 890	20.9 26.0	20.4 25.0	2.2 2.6
6 水	ごはん		サバのみそだれやき ごもくきんぴら じゃがバターみそしる	こめ、さとう、でんぶん、 バター、じゃがいも、ゼリー、 あぶら、ごま、さとう	牛乳、サバ、みそ、 ぶたにく、とうふ、 とりにく、さつまあげ	しょうが、にんにく、にんじん、 コーン、もやし、ながねぎ、 ごぼう、しらたき	641 802	25.2 30.1	20.6 23.6	2.0 2.3
7 木	ねぎしおぶたどん (むぎごはん)		やさしいチップス ねぎしおぶたどんのぐ だいこんのみぞれじる	こめ、おおむぎ、あぶら、 さつまいも、でんぶん、 ごま、ゼリー	牛乳、とりにく、なると、 ぶたにく	れんこん、にんじん、だいこん、 しめじ、こんにゃく、ながねぎ、 にんにく、もやし、レモン、 りんご	670 827	23.9 28.4	21.4 24.3	2.4 2.8
8 金	ちやめし		えだまめとかぼちゃのかきあげ おくらとツナのサラダ とんじる ひややっこ(しょうゆ)	こめ、てんぷらこ、 あぶら、ごま	牛乳、ちくわ、ぶたにく、 みそ、ツナ、とうふ	ごぼう、えだまめ、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ、コーン、 だいこん、こんにゃく、オクラ、 ながねぎ、きゅうり	667 765	25.4 28.4	22.6 25.2	2.6 3.0
11 月	ごはん (おかかふりかけ)		あつやきたまご きゅうりとほうれんそうのごまみそあえ すきやきぶうに	こめ、ごま、でんぶん、 あぶら、さとう	牛乳、のり、たまご、 ぶたにく、とうふ、 ツナ、みそ、 かつおぶし	にんじん、ほししいたけ、 えのき、はくさい、ながねぎ、 しらたき、きゅうり、 ほうれんそう	682 827	29.7 34.5	24.5 26.8	2.5 2.8
12 火	サフランライス		あおのりポテトビーンズ ドライカレー クラムチャウダー	こめ、おおむぎ、バター、 じゃがいも、あぶら、 でんぶん、マカロニ、 こめこ、ルウ、さとう	牛乳、だいたず、あおのり、 ベーコン、アサリ、ツナ、 ぶたにく、おから	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しょうが、セロリ、トマト、 ピーマン、グリーンピース	705 872	27.7 33.0	23.9 27.3	2.6 3.0
13 水	ひやしうどん		ちくわのてんぷら うどんつゆ いもてん(中学校のみ) ひやしうどんのぐ レモンタルト	うどん、てんぷらこ、 あぶら、さつまいも、 さとう、タルト	牛乳、あぶらあげ、 かまぼこ、ちくわ	ほししいたけ、キャベツ、 ほうれんそう、にんじん、 レモン	668 867	22.3 27.0	22.9 27.1	2.4 2.9
14 木	ごはん		チキンナゲット いそかあえ にくじゃが ヨーグルト	こめ、こむぎこ、さとう、 じゃがいも	牛乳、とりにく、ぶたにく、 のり、かつおぶし、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、しらたき、 ほうれんそう、もやし	667 801	25.1 28.3	16.7 17.4	2.2 2.5
15 金	むぎごはん		アジのチーズパンこやき コーンサラダ ハヤシシチュー	こめ、おおむぎ、あぶら、 パンこ、さとう、ルウ	牛乳、アジ、チーズ、 ぶたにく、わかめ いんげんまめ	たまねぎ、パセリ、セロリ、 にんじん、マッシュルーム、 トマト、コーン、きゅうり、 キャベツ	639 795	25.8 31.0	21.0 23.9	2.5 3.0
19 火	コッペパン (いちごジャム)		コーングラタン ブロッコリーパスタ なつやさいのミネストローネ	パン、ジャム、マカロニ、 こむぎこ、じゃがいも、 さとう、バター、あぶら、 マヨネーズ、スパゲティ	牛乳、チーズ、とりにく、 ベーコン	コーン、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ズッキーニ、 トマト、えだまめ、 ブロッコリー	655 826	23.0 28.5	21.6 25.5	2.6 3.4
20 水	ごはん	ジ ヨ ア	シヤモのごまずだれ きりぼしだいこんのツナあえ あつあげのみそいため	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	ジョア、シヤモ、みそ、 ぶたにく、あつあげ、 ツナ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、さやいんげん、 きりぼしだいこん、ほうれんそう	634 790	26.6 30.8	17.1 20.2	2.3 2.6
21 木	チャーハン <b>千産千消 献立</b>		チンジャオロース すいぎょうぎスープ だいがくいも	こめ、おおむぎ、ごま、 さつまいも、みずあめ、 こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、たまご、 かまぼこ	ほししいたけ、ながねぎ、にら、 にんじん、はくさい、キャベツ、 ながねぎ、チンゲンサイ、たけのこ にんにく、しょうが、ピーマン	671 819	20.9 24.5	20.8 23.6	2.6 3.0
22 金	むぎごはん		やきにくサラダ なし 千産千消(ちさんちしょう)カレー	こめ、おおむぎ、ルウ、 あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、たまご、 いんげんまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ながねぎ、にんじん、しらたき、 マッシュルーム、もやし、 きゅうり、なし、りんご	641 792	21.9 25.9	19.6 22.2	2.0 2.3
25 月	ごはん		とりにくのこうみやき ひじきのマヨサラダ とうふのうまに	こめ、さとう、あぶら、 ごま、マヨネーズ、 でんぶん	牛乳、とりにく、エビ、 とうふ、うずらたまご、 ひじき、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ、 チンゲンサイ、きゅうり、 コーン、キャベツ、えだまめ	704 874	32.2 38.4	26.2 30.1	2.5 3.0
26 火	タコライス (ごはん)		タコライスのぐ シーザーサラダ(クルトン) フルーツヨーグルトあえ	こめ、あぶら、こむぎこ、 さとう、クルトン	牛乳、ぶたにく、だいたず、 チーズ、ヨーグルト	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、トマト、もも、みかん、 パイナップル、いちご、りんご、 きゅうり、コーン、キャベツ	636 792	23.5 28.0	17.6 19.7	1.4 1.6
27 水	ホットラーメン		あげぎょうざ ツナポテトサラダ かつらたんめんスープ	めん、こむぎこ、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、ツナ、 とりにく、たまご	キャベツ、たまねぎ、 にら、しょうが、にんじん、 はくさい、にんにく、えだまめ、 チンゲンサイ、ながねぎ	696 841	25.9 31.0	26.6 29.0	2.2 2.5
28 木	クッパ (むぎごはん) <b>十五夜 献立</b>		とうふハンバーグ ブロッコリーのツナあえ クッパスープ アセロラミルクゼリー	こめ、おおむぎ、 さとう、でんぶん、 あぶら、ゼリー	牛乳、とうふ、とりにく、 ぶたにく、たまご、 わかめ、ツナ	たまねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、たけのこ、もやし、 はくさいキムチ、にら、アセロラ、 ブロッコリー、キャベツ	691 848	29.0 35.0	22.2 25.1	2.8 3.2
29 金	きのこごはん		ママカリののりごまフライ きゅうりのあさづけ おつきみじる おつきみだいふく	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、いもち、 さとう、ごま、もち、 さつまいも	牛乳、とりにく、ママカリ、 あぶらあげ、あおのり、 あぶらあげ、みそ、 こんぶ	にんじん、しめじ、えのき、 ほししいたけ、にんにく、キャベツ、 しょうが、だいこん、にら、こまつな、 ながねぎ	683 804	21.7 24.8	21.3 23.0	2.7 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)

## 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2000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29日、十三夜は10月27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、10月2日(月)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

