



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				
1	水	ごはん	サバのおやき しらたきのチャプチェ いもにじる	こめ、あぶら、さといも、さとう、でんぷん	牛乳、サバ、ぶたにく	にんじん、だいこん、えのき、にら、ほししいたけ、こんにやく、しらたき、ながねぎ、にんにく、たまねぎ、たけのこ、パプリカ、ピーマン	626 787	24.6 29.6	22.7 26.4	2.1 2.5
2	木	むぎごはん	こまつなとひじきのサラダ チキンカレー ラ・フランスゼリー	こめ、おおむぎ、ルウ、あぶら、じゃがいも、はるさめ、ごま、さとう、ゼリー	牛乳、とりにく、ひじき、いんげんまめ、ツナ、スキムミルク、レバー	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン、ようなし、りんご、こまつな	637 783	19.7 23.3	16.2 18.1	2.3 2.7
6	月	ごはん	とうふハンバーグりんごソース マカロニサラダ じゃがバターみそする	こめ、パンこ、あぶら、さとう、バター、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ	しょうが、にんにく、りんご、レモン、コーン、もやし、ながねぎ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん	703 873	25.3 30.1	24.9 28.5	2.3 2.7
7	火	ごはん	とりにくとだいたいのあげに きゅうりのあさづけ ラーメンふうみそする	こめ、でんぷん、さとう、あぶら、ごま、はるさめ	牛乳、とりにく、わかめ、やきぶた、だいた、なると、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、もやし、こまつな、ながねぎ、きゅうり	630 786	26.1 31.0	19.2 21.7	2.3 2.7
8	水	きつねうどん (うどん)	さつまいものかきあげ ごぼうサラダ きつねうどんつゆ ぶどうグミ	めん、さつまいも、でんぷん、ごま、マヨネーズ、グミ、あぶら、さとう	牛乳、ひじき、ちくわ、とりにく、あぶらあげ、ハム、なると	にんじん、たまねぎ、コーン、ごぼう、ほししいたけ、ぶどう、まいたけ、ながねぎ、きゅうり	686 847	24.6 29.8	22.3 25.5	2.3 2.8
9	木	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) あきのフルーツヨーグルト	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、チーズ、ヨーグルト	セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、パインナップル、みかん、もも、りんご、かき、きゅうり、コーン、キャベツ、にんにく	636 793	23.5 27.9	17.6 19.7	1.4 1.6
10	金	ごはん	あげ豆腐のそぼろあんかけ ごまみそあえ かきたまじる キウイフルーツ	こめ、でんぷん、ごま、あぶら、さとう	牛乳、とうふ、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、みそ、たまご、ツナ、わかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、えのき、ながねぎ、こまつな、みつば、きゅうり、ほうれんそう、キウイフルーツ	606 772	24.1 29.3	19.7 23.9	2.3 2.7
13	月	ごはん	あつやきたまご いそかあえ にくじゃが チョコウエハース	こめ、でんぷん、あぶら、じゃがいも、さとう、チョコレート、ウエハース	牛乳、ぶたにく、のり、かつおぶし、たまご	にんじん、たまねぎ、もやし、しらたき、さやいんげん、ほうれんそう	672 806	24.2 27.4	18.2 19.0	2.6 2.9
14	火	コッペパン	クリームコロッケ(ソース) やきにくサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、パンこ、こむぎこ、じゃがいも、さとう、マカロニ、ごま	牛乳、とうにゆう、とりにく、ベーコン、ぶたにく、たまご	たまねぎ、コーン、にんにく、にんじん、しめじ、トマト、えだまめ、しょうが、しらたき、もやし、きゅうり	641 813	23.9 29.4	25.4 30.1	2.7 3.3
15	水	むぎごはん	ぶたにくシュウマイ もやしのナムル マーボー豆腐	こめ、おおむぎ、さとう、あぶら、でんぷん、ごま、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ながねぎ、コーン、もやし、ほうれんそう、にら	654 793	25.4 29.5	22.1 24.0	2.1 2.5
16	木	ごはん	イカのこうみあげ ひじきのにももの かぶのみそする ミルクコーヒー	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、ミルク	牛乳、イカ、あつあげ、みそ、とりにく、ひじき、あぶらあげ、だいた	しょうが、にんにく、にんじん、かぶ、えのき、ながねぎ、こまつな、こんにやく、えだまめ	624 775	27.3 32.8	18.7 21.1	2.2 2.6
17	金	ねぎしおぶたどん (ごはん)	ねぎしおぶたどんのぐ ピーナッツあえ ヨーグルト イワシのつみれじる	こめ、でんぷん、ごま、あぶら、らっかせい	牛乳、ぶたにく、イワシ、サバ、なると、とうふ、ヨーグルト	にんにく、もやし、ながねぎ、レモン、にんじん、えのき、みつば、しょうが、キャベツ、ほうれんそう	664 815	31.2 36.6	20.5 23.2	2.3 2.8
20	月	3しよそぼろどん (むぎごはん)	3しよそぼろ だいがくいも だいこんのみぞれじる	こめ、おおむぎ、あぶら、さつまいも、みずあめ、さとう、ごま	牛乳、とりにく、なると、ぶたにく、たまご、だいた	だいこん、にんじん、しめじ、こんにやく、ながねぎ、しょうが、えだまめ	705 872	26.2 31.1	22.3 25.4	2.1 2.5
21	火	ごはん	カレイのにつけ さつまじる ひじきのマヨサラダ	こめ、さとう、さつまいも、ごま、マヨネーズ、あぶら	牛乳、カレイ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ひじき	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ながねぎ、こまつな、きゅうり、コーン、えだまめ、キャベツ	636 794	27.5 33.1	17.3 19.4	2.3 2.7
22	水	しおラーメン (ちゅうかめん)	あげぎょうざ ポテトサラダ しおラーメンスープ マンゴープリン	めん、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、なると、わかめ、ハム	キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、にら、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、コーン、もやし、マンゴー、メンマ、チンゲンサイ、きゅうり	694 834	24.3 29.0	25.0 26.9	2.9 3.3
24	金	くじゅうくりしやう ねんせい 九十九里小6年生 リクエスト献立	こめ、ごま、こめこ、でんぷん、あぶら、じゃがいも	ジョア、わかめ、とりにく、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、なつとう、かつおぶし	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、オクラ、こんにやく、ながねぎ、ほうれんそう	626 792	25.4 30.7	17.2 20.8	2.5 3.0	
27	月	ごはん	おさかなハンバーグ プルコギ すいとんみそする	こめ、さとう、でんぷん、すいとん、はるさめ、ごま、あぶら	牛乳、イワシ、みそ、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、にら、ごぼう、だいこん、しめじ、パプリカ、はさき、かぼちゃ、こまつな、にんにく、りんご、ピーマン	678 831	29.3 34.0	19.1 21.3	2.7 3.0
28	火	ココアあげパン	マカロニカルボナーラ ポトフ みかん	パン、あぶら、ミルク、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ウィンナー、ベーコン、たまご、チーズ、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、にんにく、しめじ、パセリ、みかん、さやいんげん	657 827	19.6 24.2	25.8 30.5	2.3 3.0
29	水	キャロットライス	とうふとタラのグラタン オニドレサラダ フルーツしらたま	こめ、おおむぎ、バター、あぶら、さとう、しらたま、ゼリー	牛乳、ベーコン、ツナ、とうふ、タラ、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、みかん、キャベツ、コーン、もも、パインナップル、りんご	626 770	20.0 23.6	15.8 17.7	1.8 2.2
30	木	むぎごはん	あおのりポテトビーンズ コーンサラダ ハヤシシチュー ひとくちりんごゼリー	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、でんぷん、さとう、ルウ、ゼリー	牛乳、だいた、あおのり、ぶたにく、いんげんまめ、チーズ、わかめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、トマト、コーン、キャベツ、きゅうり、りんご	711 876	22.3 26.4	25.4 29.1	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。

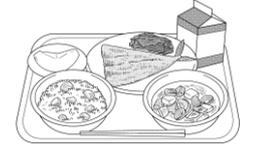
上段=小学生	8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2未満
下段=中学生	12歳から14歳の基準値	830	13~20%	20~30%	2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。

11月17日は千産千消デー

「地産地消」とは、地域(地元)でとれた食材を地域(地元)で消費しようという意味です。千葉県では「千産千消」として、千葉県でとれた食材を千葉県で消費しようと、様々な活動が行われています。九十九里町の給食では月に1回「千産千消献立」を実施しています。

この日の給食で使用している千葉県産食材は、米、牛乳、イワシ、豚肉、長ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、落花生、みつば、キャベツ、ヨーグルトです。



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。
 11月分の給食費の支払日は、11月30日(木)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。