



# 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			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	木	ごはん 節分献立		とりにくのごうみやき きりぼしだいこんのもの にんたまスープ チョコウエハース	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごま、 ウエハース、 チョコレート	牛乳、とりにく、たまご、 ぶたにく、さつまあげ、 だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、コーン、にら、 ほししいたけ、さやいんげん きりぼしだいこん	668	26.4	22.9	2.2
2	金	ごはん		かぼちゃコロッケ(ソース) なっとうあえ イワシのつみれじる ふくまめ	こめ、パンこ、あぶら、 ごま	牛乳、イワシ、サバ、 なると、とうふ、 なっとう、かつおぶし、 だいず	にんじん、えのき、ながねぎ、 みつば、しょうが、はくさい、 ほうれんそう、かぼちゃ	673	26.3	21.1	2.3
5	月	3しよそぼろどん (ごはん)		3しよそぼろ なめこじる シナモンさつま	こめ、さつまいも、 あぶら、さとう、	牛乳、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、みそ、 ぶたにく、とりにく、 だいず、たまご	なめこ、ながねぎ、こまつな、 しょうが、えだまめ	698	26.8	21.9	1.9
6	火	ごはん		ぶたにくシュウマイ にくじゃが いそかあえ マンゴープリン	こめ、こむぎこ、 じゃがいも、さとう、 あぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく、 のり、かつおぶし	たまねぎ、ほししいたけ、 にんじん、しらたき、もやし、 さやいんげん、ほうれんそう、 マンゴー	640	21.8	16.6	2.0
7	水	きつねうどん (うどん)		とりてん ごまみそあえ きつねうどんのつゆ	めん、こめこ、さとう、 てんぷらこ、あぶら、 ごま	牛乳、とりにく、ツナ、 かまぼこ、あぶらあげ、 みそ	にんじん、ほししいたけ、 まいたけ、ながねぎ、 きゅうり、ほうれんそう	639	30.6	22.5	2.2
8	木	ごはん		サバのしおやき きんぴらごぼう みそちゃんこ	こめ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、サバ、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 さつまあげ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、にら、もやし、 キャベツ、ごぼう、こんにやく	664	26.7	26.7	2.3
9	金	むぎごはん	ジョア	あおのりポテトビーンズ ひじきのマヨサラダ ハヤシチュー	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、ごま、 さとう、マヨネーズ、 でんぶん	ジョア、だいず、ひじき、 あおのり、ぶたにく、 いんげんまめ、チーズ、 ツナ	セロリ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、きゅうり、 キャベツ、コーン、えだまめ、 にんにく	651	21.8	20.8	2.3
13	火	コッペパン バレンタイン献立		とりにくのハーブやき ブロッコリーのツナあえ ホタテシチュー 一口ぶどうゼリー	パン、あぶら、バター、 じゃがいも、こめこ、 さとう、ゼリー	牛乳、とりにく、ベーコン、 ホタテ、ツナ、チーズ、 スキムミルク	にんにく、パジル、コーン、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、ブロッコリー、 キャベツ、ぶどう	595	28.4	20.6	2.7
14	水	タコライス (ごはん)		タコライスのぐ ラビオリスープ ミニチョコチュロス	こめ、チョコレート、 チュロス、あぶら、 マカロニ、ラビオリ、 こむぎこ	牛乳、ベーコン、 ぶたにく、だいず、 チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、かぶ、パセリ、 セロリ、トマト	712	25.9	20.7	2.3
15	木	ごはん 千産千消 献立		とうふハンバーグりんごソース ツナマヨサラダ じゃがバターみそじる	こめ、さとう、あぶら、 バター、じゃがいも、 マヨネーズ、ごま	牛乳、とうふ、ぶたにく、 とりにく、みそ、ツナ	たまねぎ、りんご、レモン、 しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、コーン、ながねぎ、 だいこん、きゅうり	658	24.6	22.7	2.1
16	金	ぶたどん (ごはん) 受験応援献立		あつやきたまご こまつなとひじきのサラダ ぶたどんのぐ	こめ、でんぶん、さとう、 ごま、あぶら、はるさめ	牛乳、たまご、ぶたにく、 みそ、ひじき、ツナ	たまねぎ、グリーンピース、 りんご、にんにく、しょうが、 きゅうり、こまつな、コーン、 しらたき	664	29.1	21.0	2.7
19	月	むぎごはん		とんかつ！ ポークカレー かつ！おぶしサラダ	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、ルウ、さとう	牛乳、ぶたにく、ハム、 いんげんまめ、 スキムミルク、 かつおぶし	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 きゅうり、コーン	694	25.0	21.4	2.4
20	火	ごはん		カレイのにつけ ブロッコリーパスタ とんじる プリン	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、スパゲティ、 バター、マヨネーズ	牛乳、カレイ、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 ベーコン、ぶたにく	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、こんにやく、 ながねぎ、ブロッコリー、 にんにく	721	29.5	20.5	2.4
21	水	チャンポン (ちゅうかめん)		あげぎょうざ ポテトサラダ チャンポンスープ	めん、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、 なると、かまぼこ、イカ、 ハム	キャベツ、にら、しょうが、 にんにく、にんじん、はくさい、 きくらげ、もやし、にら、 きゅうり、キャベツ、コーン	679	26.0	26.2	3.2
22	木	ごはん (サケふりかけ)		チキンナゲット きゅうりのあさづけ カレーおでん	こめ、ごま、こむぎこ、 じゃがいも、あぶら、 さとう	牛乳、サケ、のり、 とりにく、ウィンナー、 ちくわ、さつまあげ、 こんぶ、うずらたまご	だいこん、にんじん、 こんにやく、さやいんげん、 きゅうり、しょうが	682	25.7	25.1	3.0
26	月	わかめごはん		アジフライ(ソース) ミモザサラダ すいとんじる	こめ、ごま、パンこ、 あぶら、こむぎこ、 すいとん、さとう	牛乳、わかめ、アジ、 ぶたにく、あぶらあげ、 たまご	ごぼう、にんじん、だいこん、 とりにく、こまつな、 ながねぎ、キャベツ、きゅうり	650	24.5	21.3	2.8
27	火	フレンチトースト		ミートボールのトマトに パスタサラダ ヨーグルト	パン、さとう、じゃがいも、 おおむぎ、こむぎ、 スパゲティ、あぶら	牛乳、たまご、ベーコン、 ぶたにく、とりにく、ツナ、 レンズまめ、チーズ、 ヨーグルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン	625	27.0	19.7	2.6
28	水	ごはん		はるまき さともサラダ ぶたにくとだいこんのもの	こめ、こむぎこ、あぶら、 でんぶん、はるさめ、 さとう、じゃがいも、ごま、 さとも、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、ハム、 うずらたまご	キャベツ、たけのこ、にんじん、 ほししいたけ、たまねぎ、 しょうが、こんにやく、だいこん、 さやいんげん、こねぎ	689	21.3	25.8	2.1
29	木	カレーそばろどん (ごはん)		ピザポテト カレーそばろどんのぐ フルーツヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、さとう、 こむぎこ、あぶら	牛乳、チーズ、とりにく、 ぶたにく、だいず、 ヨーグルト	にんにく、パセリ、しょうが、 にんじん、ほししいたけ、 ピーマン、パイン、みかん、 もも、りんご、いちご、たまねぎ	657	23.5	19.5	1.5

\*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。

## 2月3日は節分です!

節分は、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分に豆をまくのは、豆が魔よけの力を持っていて、  
災いをはらうと言われているからです。また、節分には、豆まきのほかに、ヒヤラギの枝にイワシの頭を  
さして軒下にかざり、邪気を追い払うという習慣があります。給食では、2月2日に大豆やイワシを使った節分献立を予定しています。



上段=小学生	8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2.0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。