

# 4月 予定献立表



令和7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(3つの食品群)			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				
9 水	きつねうどん (うどん)	牛乳	ちくわのいそべあげ ぶたしゃぶサラダ きつねうどんつゆ たいやき(いちご)	めん、てんぷらこ、 あぶら、ごま、 たいやき	牛乳、ちくわ、あおのり、 とりにく、なると、 あぶらあげ、ぶたにく	にんじん、ほししいたけ、 まいたけ、ながねぎ、 キャベツ、もやし、しょうが、 いちご	654 789	28.5 33.8	20.0 21.7	2.6 2.9
10 木	ごはん	牛乳	サバのごまだれやき なつとうあえ いもにじる お祝いゼリー(中学校のみ)	こめ、さとう、ごま、 さといも、でんぶん、 ゼリー	牛乳、サバ、ぶたにく、 あぶらあげ、なつとう、 かつおぶし	にんじん、だいこん、はくさい、 ほししいたけ、えのき、 こんにやく、ながねぎ、 ほうれんそう、いちご	657 868	28.1 34.2	24.9 29.8	2.0 2.4
11 金	むぎごはん	牛乳	チキンサラダ ポークカレー プリン	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、 いんげんまめ、 スキムミルク、とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 りんご、コーン	664 809	22.0 25.9	19.9 22.0	2.1 2.5
14 月	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ はるのすましじる ひじきのマヨサラダ おいわいゼリー(小学校のみ)	こめ、ごま、でんぶん、 こめこ、あぶら、さとう、 マヨネーズ、ゼリー	牛乳、わかめ、とりにく、 かまぼこ、とうふ、 ひじき、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 えのき、なのはな、ながねぎ、 みつば、きゅうり、コーン、 キャベツ、えだまめ、いちご	706 -	29.0 -	26.0 -	2.7 -
15 火	ココアトースト	牛乳	パスタサラダ ミネストローネ ヨーグルト	パン、さとう、ミルク、 マーガリン、あぶら、 じゃがいも、マカロニ、 スパゲティ	牛乳、とりにく、ツナ、 ウインナー、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、みかん、パイナップル、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 コーン	625 787	22.5 27.3	23.5 27.6	2.4 3.1
16 水	タコライス (ごはん)	牛乳	タコライスのぐ シーザーサラダ(クルトン) フルーツしらたま	こめ、あぶら、こむぎこ、 さとう、ゼリー、しらたま、 クルトン	牛乳、ぶたにく、だいたず、 チーズ	セロリ、たまねぎ、にんじん、 トマト、みかん、パイナップル、 もも、りんご、きゅうり、コーン、 キャベツ、にんにく、ぶどう	684 853	23.8 28.3	19.6 22.2	1.4 1.7
17 木	むぎごはん 千産千消 献立	牛乳	ぶたにくシュウマイ もやしのナムル マーボーどうふ	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、ごま、 さとう、でんぶん	牛乳、ぶたにく、みそ、 とうふ	たまねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、にら、 ほししいたけ、ながねぎ、 ほうれんそう、コーン、もやし	628 813	25.5 31.4	21.7 26.6	2.4 2.9
18 金	ごはん	牛乳	イワシのかばやき さつまじる きゅうりのあさづけ ひとくち牛乳プリン	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、さつまいも、 ごま	牛乳、イワシ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、こんにやく、 ながねぎ、きゅうり	614 771	23.6 28.7	19.7 22.5	1.8 2.1
21 月	3しょくそぼろどん (ごはん)	牛乳	3しょくそぼろ シナモンさつま ピリからわかめスープ	こめ、さつまいも、 あぶら、さとう、ごま、 でんぶん	牛乳、ぶたにく、 わかめ、とりにく、 だいたず、たまご	にんにく、しょうが、にんじん、 だいこん、えのき、 ながねぎ、えだまめ	663 827	24.3 28.9	20.7 23.4	2.2 2.7
22 火	むぎごはん	牛乳	ほうれんそうグラタン ブロッコリーとポテトのサラダ ハヤシシチュー	こめ、おおむぎ、バター、 あぶら、ルウ、 じゃがいも、さとう、 こむぎこ、マカロニ	牛乳、チーズ、ぶたにく、 いんげんまめ、ツナ	ほうれんそう、セロリ、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 トマト、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり	640 799	22.8 27.2	22.4 25.7	2.3 2.8
23 水	みそラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	はるまき ツナポテトサラダ みそラーメンスープ アセロラゼリー	めん、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、ぶたにく、なると、 わかめ、ツナ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、もやし、にら、 コーン、チンゲンサイ、アセロラ、 ながねぎ、えだまめ、きゅうり	638 818	23.0 28.3	21.6 26.5	2.5 3.0
24 木	ごはん	牛乳	さかなのみそマヨやき しらたきのチャプチェ しおちゃんこ	こめ、マヨネーズ、 さとう、あぶら	牛乳、メルルーサ、 たまご、みそ、とりにく、 あぶらあげ、ぶたにく	たまねぎ、パセリ、にんにく、 しょうが、にんじん、もやし、 ほししいたけ、キャベツ、しらたき、 にら、たけのこ、パプリカ、ピーマン	568 715	25.4 30.5	19.6 22.2	2.3 2.7
25 金	たけのごはん	ジュリア	キャベツメンチカツ ブロッコリーとバジルのパスタ さわにわん	こめ、さとう、ペンネ、 でんぶん、あぶら、 パン	ジョア、とりにく、チーズ、 ぶたにく、あぶらあげ、 かまぼこ、ウインナー	マスカット、キャベツ、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、だいこん、 しょうが、たけのこ、もやし、バジル、 みつば、ブロッコリー、にんにく	592 774	23.6 29.7	15.7 20.5	2.5 3.1
28 月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグりんごソース こふきいも すいとんみそじる	こめ、すいとん、 あぶら、じゃがいも、 パンこ	牛乳、とうふ、とりにく、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、りんご、たまねぎ、 レモン、ごぼう、にんじん、パセリ、 だいこん、しめじ、はくさい、 かぼちゃ、こまつな、ながねぎ	629 787	22.0 26.2	19.4 21.9	1.9 2.2
30 水	ごはん	牛乳	あつやきたまご こまつなとひじきのサラダ にくじゃが チーズ	こめ、でんぶん、あぶら、 じゃがいも、さとう、ごま、 はるさめ	牛乳、たまご、ぶたにく、 ひじき、ツナ、チーズ	にんじん、たまねぎ、しらたき、 きゅうり、コーン	637 774	25.7 29.0	18.5 19.6	2.9 3.3

\*栄養価(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、上段は小学校中学生(3~4年生)、下段は中学生の栄養価を表示しています。

\*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。

8歳から9歳の基準値 650 13~20% 20~30% 2.0未満

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。

## 給食がはじまります！！

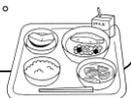


ご入学、ご進級おめでとうございます。九十九里町では、学校給食センターで作った給食を町内の小中学校へお届けしています。  
今年度も1年間、安心安全でおいしい給食をみなさんにお届けできるよう、学校給食センターのスタッフ全員で毎日がんばってまいります。  
学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

## 九十九里町の学校給食レシピ



九十九里町では、給食のレシピをホームページに掲載しています。  
ぜひ、ご利用ください♪



## ちさんちしょうこんだて 千産千消献立について

千葉県は海や山などの豊かな自然に囲まれ、漁業、農業、畜産、酪農が盛んです。学校給食では、給食を活用した食に関する指導を行うとともに、地域の食文化、産業、自然環境についての理解を深めるため、地場産物を活用しています。九十九里町では、地元食材や食文化について子ども達が触れる機会を増やすため、月に1回「千産千消献立」を実施します。

九十九里町のホームページでは、毎月の献立表を掲載しています。

4月分の給食費の支払日は、4月30日(水)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。