

9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			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				
3 水	むぎごはん		ひじきいりパオズ オクラとツナのサラダ ポークカレー	こめ、おおもぎ、ルウ、 こむぎこ、じゃがいも、 ごま	牛乳、ぶたにく、ひじき、 とりにく、いんげんまめ、 スキムミルク、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが、にんじん、オクラ、 コーン、きゅうり、りんご	654 799	22.9 26.7	20.9 22.9	2.2 2.6
4 木	ごはん		とりにくのみそやき ピリからにくじゃが コーンサラダ フルーツゼリー	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら、さとう、ゼリー	牛乳、ぶたにく、わかめ、 とりにく、みそ、	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、しらたき、にら、 キャベツ、きゅうり、コーン	648 800	23.2 27.5	18.0 20.3	2.4 2.8
5 金	ごはん		いわしのごまフライ なっとうあえ とんじる ミニたいやき(チョコ)	こめ、さとう、ごま、 あぶら、さとう、たいや き、じゃがいも、パンこ	牛乳、いわし、とうふ、 ぶたにく、なっとう、みそ、 かつおぶし、あぶらあげ	にんじん、はくさい、こんにやく、 ながねぎ、ごぼう、ほうれんそう	640 769	24.9 28.6	21.0 22.2	1.8 2.1
8 月	千産千消 献立 ねぎしおぶたどん (むぎごはん)		ほうれんそうごまみそあえ ねぎしおぶたどんのぐ つみれじる ひとくち牛乳プリン	こめ、おおもぎ、さとう、 あぶら、ごま、でんぶん	牛乳、ぶたにく、みそ、 なると、イワシ、サバ、 とうふ、ツナ、たまご	にんにく、にんじん、えのき、 ながねぎ、みつば、しょうが、 きゅうり、ほうれんそう、もやし、 レモン	617 765	29.0 34.4	20.2 22.8	2.4 2.9
9 火	コッパン (いちごジャム)		ほうれんそうグラタン ブロッコリーパスタ ミネストローネ	パン、さとう、マヨネーズ、 あぶら、じゃがいも、 マカロニ、こむぎこ、 スパゲティ、バター	牛乳、チーズ、ベーコン、 とりにく、ウイナー	いちご、ほうれんそう、トマト、 たまねぎ、にんにく、にんじん、 ズッキーニ、えだまめ、 ブロッコリー	606 797	23.5 29.8	21.7 26.2	2.6 3.4
10 水	ごはん		サバのごまだれやき しらたきのチャプチェ しおちゃんこ	こめ、さとう、ごま、 あぶら	牛乳、サバ、とりにく、 あぶらあげ、ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、 もやし、にら、たまねぎ、しらたき、 たけのこ、パプリカ、ピーマン	627 790	25.7 31.0	24.6 28.7	2.1 2.5
11 木	むぎごはん	ジ ョ ア	あげぎょうざ しろいマーボーどうふ マカロニサラダ	こめ、おおもぎ、あぶら、 さとう、でんぶん、 マカロニ、マヨネーズ、 でんぶん	ジョア、とりにく、とうふ、 ツナ、ぶたにく	ストロベリー、にんにく、しょうが、 たまねぎ、たけのこ、えのき、 ほししいたけ、ながねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、きゅうり、にら	642 787	23.2 27.4	17.9 20.3	2.4 2.8
12 金	カレーそばうどん (ごはん)		ポテトのチーズやき カレーそばうどんのぐ トックスープ	こめ、じゃがいも、 あぶら、でんぶん、 トック、さとう	牛乳、チーズ、とりにく、 ぶたにく、だいた	パセリ、にんにく、だいこん、 にんじん、ほししいたけ、 もやし、ながねぎ、こまつな、 しょうが、ピーマン	658 821	25.1 29.9	20.5 23.2	2.4 2.8
16 火	ごはん		カレイのにつけ れんこんサラダ じゃがバターみそする ヨーグルト	こめ、さとう、バター、 じゃがいも、ごま、 マヨネーズ、あぶら	牛乳、カレイ、ぶたにく、 とうふ、みそ、ハム、 ヨーグルト	しょうが、にんにく、コーン、 ながねぎ、れんこん、きゅうり、 ブロッコリー、にんじん、 もやし	638 790	30.0 35.6	16.5 18.4	2.6 3.0
17 水	きつねうどん (うどん)		ちくわのてんぷら ぶたしゃぶサラダ きつねうどんつゆ プリン	めん、てんぷらこ、さとう、 あぶら、ごま、プリン	牛乳、ちくわ、ぶたにく、 とりにく、なると、みそ、 あぶらあげ	にんじん、ほししいたけ、 しめじ、ながねぎ、 キャベツ、もやし、しょうが、	655 790	27.4 32.6	20.1 21.8	2.5 2.8
18 木	ごはん		チーズオムレツ ミートボールのトマトに たまねぎドレッシングサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、 バター、	牛乳、とりにく、 チーズ、ぶたにく、たまご だいた、ウイナー	にんにく、たまねぎ、しめじ にんじん、コーン、トマト、 ブロッコリー、キャベツ	615 767	21.8 27.1	20.4 21.7	2.1 2.3
19 金	むぎごはん		ごぼうサラダ ナスとまめのキーマカレー 冷凍パイ	こめ、おおもぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 さとう、ごま、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、レバー、 だいた、いんげんまめ、 ひよこまめ、チーズ、 かまぼこ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、なす、トマト、 りんご、ごぼう、きゅうり、 パイナップル	646 798	21.7 25.7	19.5 22.1	2.1 2.5
22 月	むぎごはん		ハヤシチュー あおのりポテトビーンズ チキンサラダ	こめ、おおもぎ、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 さとう、ルウ、ごま	牛乳、だいた、あおのり、 ぶたにく、いんげんまめ、 チーズ、とりにく	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、	651 810	23.3 27.6	24.3 27.8	2.0 2.4
24 水	ごはん	ジ ョ ア	かぼちゃコロッケ ブルコギ なめこじる	こめ、パンこ、あぶら、 ほるさめ、ごま、さとう	ジョア、とうふ、わかめ、 あぶらあげ、みそ、 ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、 ながねぎ、こまつな、にら、 にんにく、にんじん、ピーマン、 パプリカ、りんご、ブルーベリー	649 820	23.4 28.3	15.8 19.2	2.3 2.7
25 木	タコライス (むぎごはん)		タコライスのぐ ツナマヨサラダ アップルパイ	こめ、おおもぎ、パイ、 さとう、こむぎこ、 マヨネーズ、ごま、 あぶら、バター	牛乳、ぶたにく、だいた、 チーズ、ツナ	りんご、にんにく、セロリ、 たまねぎ、にんじん、トマト、 だいこん、きゅうり、レモン	648 789	23.6 27.7	21.4 23.3	1.6 1.8
26 金	ごはん		とりにくのちゅうかやき ごもきんぴら マンゴプリン はるさめとにくだんごのスープ	こめ、さとう、ほるさめ、 ごま、あぶら	牛乳、とりにく、みそ、 さつまあげ	にんにく、しょうが、ながねぎ、 たまねぎ、にんじん、ごぼう、 ほししいたけ、はくさい、 こまつな、しらたき、マンゴー	623 774	26.5 31.5	19.2 21.5	2.2 2.6
29 月	むぎごはん		とうふハンバーグりんごソース ひじきのマヨサラダ ぶたじゃがみそする	こめ、おおもぎ、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ、 ごま、でんぶん	牛乳、とうふ、とりにく、 ぶたにく、あつあげ、 みそ、ひじき、ツナ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ながねぎ、レモン、りんご、 こまつな、コーン、にんじん、 えだまめ、きゅうり、キャベツ	662 822	24.8 29.4	26.7 30.6	2.2 2.5
30 火	ごはん		イカフライ マーボーなす ちゅうかふうコーンスープ ぶどうゼリー	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、パンこ	牛乳、イカ、ベーコン、 たまご、ぶたにく、 だいた	ぶどう、たまねぎ、にんじん、 コーン、チンゲンサイ、 にんにく、しょうが、なす、 ほししいたけ、にら	654 814	24.6 29.5	20.2 23.2	2.4 2.9

*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

栄養基準値は 文部科学省「学校給食栄養基準」に準ずる。(R1改訂 一部変更あり)

朝ごはん、きちんと食べていますか？

朝ごはんを食べないと登校すると、体も脳も目覚めないうまなもので、午前中の授業に集中できません。

また、熱中症の予防のためにも、朝ごはんではしっかり水分や塩分をとっていただくことが大切です。まだまだ暑くて体調が崩れやすい時期です。

きちんと朝ごはんを食べ、登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べないと、どうなるの？

- ・頭がボーッとしたりやる気が起こらない
- ・脳のエネルギー不足、集中力低下
- ・イライラしたり落ち着かなくなる

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。