



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	副食・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	火	わかめごはん		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、ペンネ、ごま、 でんぶん、あぶら	牛乳、とりにく、ぶたにく、 かまぼこ、ウィンナー、 わかめ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん、たけのこ、 えのき、もやし、バジル、 みつば、ブロッコリー、にんにく	682	24.0	27.7	2.5
2	水	みそラーメン (ちゅうかめん)		はるまき ツナポテトサラダ みそラーメンスープ パインゼリー	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、きゅうり、にら、 えだまめ、パインアップル、もやし、 ながねぎ、コーン	649	23.1	21.7	2.5
3	木	麦ごはん		ホキのユーリンチソース ゴーヤチャンプルー すいとんみそしる ももゼリー	こめ、おおむぎ、さとう、 ゴーヤ、チャンプルー、 こむぎこ、ゼリー	牛乳、ホキ、ぶたにく、 あぶらあげ、たまご、 あつあげ、みそ、 ウィンナー	にんにく、しょうが、ごぼう、しめじ、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、にら、 がらり、ながねぎ、だいこん、はくさい、 かぼちゃ、こまつな、ねぎ、もも	669	27.0	21.2	2.4
4	金	ごはん ★たなばた献立★	ジョア	あまからとりてん ごまみそあえ すきやきふうに	こめ、てんぷらこ、ごま、 あぶら、さとう	ジョア、とりにく、みそ、 ぶたにく、とうふ、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、はくさい、えのき、 ながねぎ、しらたき、きゅうり、 ほうれんそう、ストロベリー	652	29.7	18.6	2.0
7	月	ピビンパ (ごはん)		コーングラタン ピビンパのぐ カルピスポンチ	こめ、こむぎこ、ごま、 マカロニ、さとう、あぶら、 ゼリー	牛乳、チーズ、ぶたにく	コーン、もやし、ほうれんそう、 にんじん、もも、パインアップル、 みかん、りんご、にんにく	633	20.8	18.7	1.2
8	火	きなこあげパン		ミートソースペンネ ホワイトシチュー キウイフルーツ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こめこ、 バター、ペンネマカロニ	牛乳、きなこ、とりにく、 チーズ、ぶたにく、 だいず	キウイフルーツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、にんにく、 ほうれんそう、セロリ、しめじ、 トマト	655	24.1	22.6	2.3
9	水	麦ごはん		イカのこうみあげ もやしのナムル マーボーどうふ	こめ、おおむぎ、あぶら、 ごま、さとう、でんぶん	牛乳、イカ、ぶたにく、 とうふ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ、にら、 たけのこ、ながねぎ、もやし、 ほうれんそう、コーン	621	29.1	19.7	2.6
10	木	ごはん 千産千消 献立		とりにくのみそやき にんじんのごまあえ クッパスープ とうにゅうパンナコッタ	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら、ごま、 パンナコッタ	牛乳、とりにく、みそ、 ぶたにく、たまご、 わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、もやし、にら、 はくさいキムチ、きゅうり、 きりぼしだいこん	672	29.2	24.1	2.7
11	金	麦ごはん		ハマグリバターしょうゆ ぶたしゃぶサラダ なつやさいカレー	こめ、おおむぎ、バター、 あぶら、じゃがいも、 ルウ、ごま、さとう	牛乳、ハマグリ、とりにく、 チーズ、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、なす、かぼちゃ、 コーン、トマト、りんご、オクラ、 キャベツ、もやし	635	23.6	21.4	2.9
14	月	ごはん		サバのごまだれやき スタミナなっとう とうがんのスープ ヨーグルト	こめ、ごま、さとう、 はるさめ、でんぶん、 あぶら	牛乳、サバ、とりにく、 かつおぶし、ヨーグルト、 なっとう、とうふ	にんじん、たまねぎ、とうがんと、 ほししいたけ、しめじ、オクラ、 チンゲンサイ、しょうが、にんにく、 ほうれんそう、ながねぎ	698	29.9	25.5	2.2
15	火	3しょくそぼろどん (麦ごはん)	ジョア	3しょくそぼろのぐ すいぎょうぎスープ だいがくいも	こめ、さつまいも、 みずあめ、さとう、ごま、 あぶら、こむぎこ、 おおむぎ	ジョア、たまご、だいず、 とりにく、ぶたにく	ながねぎ、にんじん、はくさい、 チンゲンサイ、キャベツ、 しょうが、えだまめ、マスカット	640	22.0	14.7	2.1
16	水	ひやしちゅうか (ちゅうかめん)		とりにくとだいずのあげに ひやしちゅうかのぐ、スープ プリン	めん、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、プリン	牛乳、だいず、とりにく、 ハム、かまぼこ、 たまご、クラゲ	にんにく、しょうが、きゅうり、 もやし	674	28.1	21.7	2.8

*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。

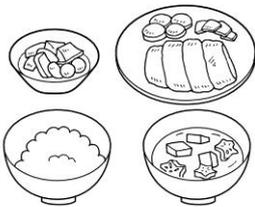
上段=小学生	8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2.0未満
下段=中学生	12歳から14歳の基準値	830	13~20%	20~30%	2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」学校給食摂取基準に準ずる。

夏ばて
注意!

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、
のどごしのよい冷たいも
ん類などを多く食べがち
です。めんだけでおかず
が少ないと、栄養のバラ
ンスがくずれてしまいま
す。食事は主食、主菜、
副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない
時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食
欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の
働きを弱らせて食欲が落ちてしま
います。食事の量が減るとエネルギー
や栄養素の摂取量も減り、夏ばてを
起こしやすくなります。

7月11日の千産千消献立は...

はまぐり が出ます!!

九十九里漁業協同組合の芳友にご協力い
ただき、九十九里の海でとれた新鮮なはまぐり
を給食で提供します。



九十九里のおいしい
はまぐり、たくさん食べて
ください。



7月7日は七夕

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという
中国の伝説が始まりといわれています。この日は、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食
べたりします。七夕給食ではお星様の杏仁豆腐が入ったカルピス味のフルーツポンチが出ます。



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。