



10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			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		あんかけたまごやき すきやきふうじ きゅうりとほうれんそうのごまみそ	こめ、あぶら、でんぷん、 さとう、ごま	牛乳、たまご、ぶたにく、 とうふ、みそ、ツナ	しらたき、にんじん、ながねぎ、 えのき、はくさい、きゅうり、 ほうれんそう、ほししいたけ	646	27.6	22.3	2.3
2 木	ココアトースト		ポークビーンズ パスタサラダ	パン、さとう、ミルメーク、 マーガリン、じゃがいも、 あぶら、スパゲティ	牛乳、ぶたにく、だいた、 ウインナー、ツナ	セロリ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、コーン、 きゅうり、トマト	662	25.7	28.6	2.8
3 金	千産千消献立 むぎごはん		いわしのかばやき なつとうあえ さつまじる ひとくちいちご牛乳プリン	こめ、おおむぎ、あぶら、 さつまいも、ごま、さとう、 でんぷん	牛乳、いわし、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 なつとう、かつおぶし	しょうが、ごぼう、だいこん、 にんじん、しめじ、はくさい、 こまつな、ほうれんそう、 ながねぎ、いちご	623	28.8	19.5	1.9
6 月	十五夜献立 ごはん		おやこやき おつきみだいふく きりぼしだいこんのツナあえ おつきみだんごじる	こめ、さとう、あぶら、 いももち、ごま	牛乳、たまご、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 ツナ、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、だいこん、ほししいたけ、 かぼちゃ、こまつな、ながねぎ、 きりぼしだいこん、ほうれんそう	637	22.0	15.5	2.0
7 火	むぎごはん		ポークカレー こまつなとひじきのサラダ いちごヨーグルト	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 さとう、はるさめ、ごま	牛乳、ぶたにく、ひじき、 スキムミルク、ヨーグルト、 とうにゅう、いんげんまめ、 ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、きゅうり、 コーン、こまつな	666	23.5	18.9	2.2
8 水	しおラーメン (ちゅうかめん)		はるまき しおラーメンのスープ ポテトサラダ	めん、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、とりにく、ハム、 ナルト、わかめ、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、 コーン、もやし、こまつな、 ながねぎ、たけのこ	601	21.9	21.0	2.8
9 木	キムタクごはん (ごはん)		パンピングラタン キムタクごはんのぐ カルピスポンチ	こめ、マカロニ、あぶら、 バター、さとう、こむぎこ、 ゼリー	牛乳、チーズ、ぶたにく、 なまクリーム	かぼちゃ、たまねぎ、 はくさい、だいこん、パセリ、 もやし、もも、パイン、みかん、 りんご、にら、にんじん	618	21.3	17.7	1.4
10 金	目の愛護デー むぎごはん		アジフライ にんじんしりしり とんじる ブルーベリーゼリー	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、ごま、ゼリー、 じゃがいも	牛乳、アジ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、とうふ、 ツナ、たまご、かつおぶし	にんじん、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、もやし、 ブルーベリー	631	24.8	18.7	2.0
14 火	コッパパン (チョコクリーム)		とうにゅうクリームコロッセ プロコリーパスタ ラビオリスープ	パン、チョコレート、 じゃがいも、パンこ、 バター、スパゲティ、 あぶら、マヨネーズ	牛乳、たまご、とうにゅう、 とりにく、ぶたにく、 ウインナー、ベーコン、 ひよこまめ	にんじん、たまねぎ、セロリ、 キャベツ、プロコリー、かぶ、 にんにく、パセリ	681	22.6	24.2	2.9
15 水	ごはん		マーボードウフ ちゅうかはるさめサラダ ぶたにくシューマイ	こめ、ごま、はるさめ、 こむぎこ、でんぷん、 さとう、あぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく、 たまご、みそ、とうふ、 ハム	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ながねぎ、きゅうり、もやし、 にんにく、ほうれんそう、にら、 しょうが、ほししいたけ	646	25.9	22.7	2.4
16 木	ごはん		さばのみそだれやき しらたきのチャプチェ いもじじる	こめ、ごま、さとう、 はるさめ、でんぷん、 あぶら	牛乳、サバ、ぶたにく、 みそ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、しらたき、えのき、 ほししいたけ、だいこん、パプリカ、 たけのこ、にんにく、ピーマン、 ほうれんそう、ながねぎ、こんにやく	643	26.3	22.4	2.1
17 金	3色そぼろどん (むぎごはん)	ジ ヨ ア	三色そぼろどんのぐ だいがくいも すいぎょうぎのスープ	こめ、おおむぎ、ごま、 みずあめ、さつまいも、 あぶら、こむぎこ、さとう	ジョア、ぶたにく、 だいた、とりにく、 たまご	キャベツ、ながねぎ、にんじん、 はくさい、こまつな、ながねぎ、 しょうが、ブルーベリー、 えだまめ	661	21.6	13.8	1.9
20 月	ごはん		とりにくのオニオンソースやき きゅうりのあさづけ しおちゃんこ ミルメークココア	こめ、さとう、でんぷん、 あぶら、ごま、 ミルメーク	とりにく、こんぶ、 あぶらあげ	たまねぎ、にんにく、しょうが、 ほししいたけ、キャベツ、にら、 もやし、きゅうり、にんじん	603	24.0	18.4	2.2
21 火	ごはん		あげどうふのそぼろあんかけ すりぼしだいこんのもの すいとんみそじる	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごま、すいとん	牛乳、ぶたにく、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 さつまいも、とうふ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、 だいこん、しめじ、ながねぎ、はくさい、 かぼちゃ、こまつな、さやいんげん、にら、 ほししいたけ、きりぼしだいこん	615	22.8	19.1	2.1
22 水	きつねうどん (うどん)		さつまいものかきあげ ブロッコリーとポテトのサラダ きつねうどんつゆ	めん、でんぷんこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも、さつまいも	牛乳、ひじき、ちくわ、 あぶらあげ、ナルト、 とりにく、ツナ	にんじん、たまねぎ、コーン、 ごぼう、ほししいたけ、しめじ、 キャベツ、きゅうり、 ながねぎ、プロコリー	615	24.5	19.4	2.2
23 木	むぎごはん		チキンナゲット ピリからにくじゃが いそかあえ ヨーグルト	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、とりにく、ぶたにく、 かつおぶし、のり、 ヨーグルト	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、しらたき、にら、 ほうれんそう、もやし	639	25.2	17.3	2.2
24 金	チャーハン	ジ ヨ ア	メンチカツ フルーツしらたま マカロニサラダ	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、こむぎこ、 ゼリー、しらたま、 マカロニ、マヨネーズ	ジョア、ぶたにく、たまご、 あぶらあげ、とりにく、 きゅうり、ツナ	ほししいたけ、ながねぎ、 みかん、パイン、もも、りんご、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、たまねぎ、いちご	673	17.8	16.9	1.9
27 月	ごはん		サンマのしょうがに プルコギ さわにわん	こめ、でんぷん、さとう、 あぶら、はるさめ、ごま	牛乳、サンマ、ぶたにく、 かまぼこ	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、たけのこ、えのき、 もやし、みつば、にんにく、りんご、 たまねぎ、パプリカ、ピーマン、にら	654	27.5	24.5	2.4
28 火	ごはん		とりにくのこうみやき ひじきのマヨサラダ いわしのだんごじる やきのり	こめ、ごま、あぶら、 でんぷん、マヨネーズ、 さとう	牛乳、とりにく、ナルト、 イワン、たまご、とうふ、 ひじき、ツナ、のり、サバ	にんにく、しょうが、にんじん、 えのき、ながねぎ、きゅうり、 コーン、キャベツ、えだまめ	646	31.0	24.1	2.4
29 水	むぎごはん		チキンカレー かつおぶしサラダ プリン	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、プリン	牛乳、かつおぶし、ハム、 いんげんまめ、とりにく、 スキムミルク、レバー	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、キャベツ、 きゅうり、コーン、りんご	646	20.2	19.0	2.3
30 木	きなこあげパン		マカロニカルボナーラ にくだんご ポトフ	パン、あぶら、さとう、 ミルメーク、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ウインナー、 きなこ、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	648	22.6	28.9	2.4
31 金	ハロウィン献立 ごはん	ジ ヨ ア	ハヤシチューハンバーグ かぼちゃとアーモンドサラダ	こめ、さとう、さつまいも、 マヨネーズ、アーモンド、 あぶら、ルウ、パパロア	ジョア、ぶたにく、ハム、 いんげんまめ、チーズ	セロリ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、きゅうり、 かぼちゃ、マスカット	638	20.2	18.4	2.2

*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。(8/1改訂 一部変更あり)

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。

