



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				
4 火	さつまいもごはん		とりにくのみそやき ごまあえ こんさいじる ぶどうヨーグルト	こめ、さつまいも、ごま、 さとう、でんぶん	牛乳、とりにく、みそ、 ぶたにく、ちくわ、とうふ、 ヨーグルト	にんにく、ごぼう、にんじん、 だいこん、ほししいたけ、 こまつな、ながねぎ、みつば、 キャベツ、ほうれんそう	632 766	28.0 32.6	20.2 22.6	2.5 2.9
5 水	みそラーメン (ちゅうかめん)		あげぎョウザ みそラーメンのスープ マカロニサラダ	めん、あぶら、こむぎこ、 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、 なると、わかめ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、 にら、しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、コーン、もやし、こまつな	648 789	25.1 30.0	22.5 24.4	2.7 3.1
6 木	タコライス (むぎごはん)		プレーンオムレツ(トマトケチャップ) タコライスのぐ ABCスープ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶたにく、だいた、 たまご、ウインナー、 だいた	にんにく、セロリ、にんじん、 たまねぎ、トマト、しめじ、 キャベツ、こまつな	624 776	25.9 30.7	19.5 22.1	2.2 2.6
7 金	いい歯の日 ごはん		チキンチキンごぼう ぶどうグミ ポテトとブロッコリーのチーズサラダ だいこんのみぞれじる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、じゃがいも、グミ、 ごま	牛乳、とりにく、なると、 チーズ	ごぼう、えだまめ、だいこん、 にんじん、しめじ、ながねぎ、 ブロッコリー、コーン、 ぶどう、こんにゃく	684 845	27.7 32.7	21.8 24.8	2.1 2.5
10 月	むぎごはん		ボークカレー チキンサラダ プリン	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 ごま、さとう、プリン	牛乳、ぶたにく、とりにく、 いんげんまめ、 スキムミルク	にんにく、りんご、しょうが、 たまねぎ、にんじん、コーン、 きゅうり、キャベツ	664 809	22.0 25.9	19.9 22.0	2.1 2.5
11 火	コッペパン (いちごジャム)		コーンクリームグラタン ブロッコリーパスタ ミネストローネ	こむぎこ、じゃがいも、 さとう、バター、あぶら、 マヨネーズ、スパゲティ	牛乳、チーズ、とりにく、 ベーコン、ウインナー	コーン、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ズッキーニ、いちご、 トマト、えだまめ、ブロッコリー	628 797	22.6 28.0	21.8 25.8	2.6 3.4
12 水	ごはん		イワシのかばやき きりぼしだいこんのツナあえ カレーにくじゃが りんごゼリー	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター、 ごま、でんぶん	牛乳、イワシ、ぶたにく、 ツナ	にんじん、たまねぎ、しらたき、 さやいんげん、ほうれんそう、 きりぼしだいこん、りんご	629 790	28.4 35.1	17.4 19.9	2.2 2.7
13 木	むぎごはん		ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ なめこじる ヨーグルト	こめ、おおむぎ、 こむぎこ、じゃがいも、 さとう、あぶら、 マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、とりにく、 ハム、みそ、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、 ヨーグルト	しめじ、トマト、なめこ、コーン、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 じゃがいも、こまつな、 ながねぎ、たまねぎ	666 818	26.3 30.7	22.3 25.3	2.4 2.8
14 金	豊海小学校6年生リクエスト献立			こめ、でんぶん、こめこ、 あぶら、さとう、おとし、 ゼリー、ごま、はちみつ	牛乳、とりにく、ぶたにく、 なると、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 だいこん、こんにゃく、はくさい、 ながねぎ、ほうれんそう	715 871	26.3 31.3	21.3 24.1	2.0 2.3
17 月	ごはん		はるまき しろいマーボーどうふ もやしナムル	こめ、あぶら、 こむぎこ、さとう、 でんぶん、ごま	牛乳、とりにく、とうふ、 ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ほししいたけ、えのき、にら、 たけのこ、ながねぎ、コーン、 ほうれんそう、もやし、にんじん	603 780	22.3 26.6	20.1 24.6	2.3 2.8
18 火	むぎごはん		ブラウンシチュー パスタサラダ みかんクレープ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、さとう、 クレープ、スパゲティ、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ、ツナ	セロリ、にんじん、たまねぎ、 しめじ、トマト、きゅうり、 キャベツ、コーン、みかん	692 840	20.6 24.3	23.7 26.1	1.7 2.0
19 水	カレーうどん (うどん)		ちくわてんぶら カレーつゆ ひじきのマヨサラダ	めん、てんぶらこ、 あぶら、ルウ、こむぎこ、 バター、ごま、さとう、 マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、なると、 あぶらあげ、にぼし、 ひじき、ツナ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、 ながねぎ、こまつな、 きゅうり、コーン、えだまめ、 キャベツ	636 783	26.0 31.2	21.7 24.2	2.9 3.3
20 木	ねぎしおぶたどん (ごはん)		シナモンさつま ねぎしおぶたどんのぐ かぶのみそじる	こめ、さつまいも、ごま、 あぶら、さとう、でんぶん	牛乳、ぶたにく、みそ、 あつあげ	にんじん、えのき、かぶ、 こまつな、にんにく、もやし、 ながねぎ、レモン	638 797	22.6 26.9	19.9 22.5	1.7 2.0
21 金	千産千消デー ごはん		いわしハンバーグフライ ぶたしゃぶサラダ すいとんみそじる	こめ、あぶら、さとう、 ごま、すいとん	牛乳、イワシ、ぶたにく、 とりにく、あぶらあげ、 みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 もやし、しょうが、ごぼう、 だいこん、はくさい、しめじ、 こまつな、かぼちゃ、ながねぎ	658 822	25.1 29.9	23.4 26.8	1.8 2.2
25 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、 だいた	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	652 820	24.5 30.0	22.1 26.0	2.3 3.0
26 水	ごはん		あつあげのちゅうかに ひじきりぱオズ ブロッコリーツナあえ	こめ、こむぎこ、さとう、 でんぶん、あぶら	牛乳、ひじき、ぶたにく、 とりにく、あつあげ、 ツナ	たまねぎ、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 キャベツ、ブロッコリー、もやし	618 830	23.3 29.9	20.5 26.8	1.9 2.4
27 木	むぎごはん		ミートコロッケ ドライカレー フルーツポンチ	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、さとう、ルウ、 ゼリー	牛乳、ぶたにく、おから、 とりにく、ツナ	たまねぎ、パインアップル、 みかん、もも、りんご、にんにく、 しょうが、セロリ、にんじん、 トマト、ピーマン、グリーンピース	675 810	22.2 25.6	20.8 22.0	1.7 1.9
28 金	ごはん		サバのごまだれやき ごもくきんぴら みそちゃんこ	こめ、さとう、ごま、 あぶら	牛乳、サバ、とりにく、 あぶらあげ、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、こんにゃく	655 824	26.4 31.8	25.2 29.4	2.1 2.5

*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。

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。

11月21日は千産千消



地産地消とは、地域(地元)でとれた食材を地域(地元)で消費しようという意味です。
千葉県では「千産千消」として、千葉県でとれた食材を千葉県で消費しようと、様々な活動が行われています。九十九里町の給食では月に1回「千産千消献立」を実施しています。
この日の給食で使用している千葉県産食材は、米、牛乳、イワシ、豚肉、ねぎ、もやし、大根、人参、小松菜です。



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。

11月8日はいい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。