

12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				
1	月	むぎごはん	牛乳	マーポーどうふ チキンナゲット パンサンスウ	こめ、おおむぎ、さとう、 でんぶん、こむぎこ、 はるさめ、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、にら、 ながねぎ、きゅうり、しょうが、 にんにく、はうれんそう、 ほししいたけ、たけのこ	653 794	27.8 32.1	22.3 24.3	2.6 3.0
2	火	ごはん	牛乳	アジフライ にんじんしりしり とんじる	こめ、パンこ、ごま、 あぶら、じゃがいも	牛乳、アジ、とうふ、 ぶたにく、みそ、ツナ、 かつおぶし、たまご、 あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、もやし、こんにゃく	606 764	25.3 30.3	19.2 21.9	2.0 2.4
3	水	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	はるまき しょうゆラーメンのスープ 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、ナルト、わかめ、ハム	キャベツ、にんじん、もやし、 しょうが、にんにく、きゅうり、 コーン、もやし、チンゲンサイ、 ながねぎ、たけのこ、たまねぎ	606 779	21.4 26.4	21.2 25.4	2.7 3.2
4	木	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ひじきマヨサラダ プリン	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、ごま、 マヨネーズ、プリン	牛乳、とりにく、レバー、 いんげんまめ、ひじき、 スキムミルク、ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 しめじ、コーン、りんご、 えだまめ	695 846	21.6 25.4	23.4 26.2	2.2 2.6
5	金	ごはん	牛乳	とりにくとだいすのあげに きゅうりのあさづけ ラーメンふうみそしる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、はるさめ	牛乳、だいす、とりにく、 ぶたにく、こんぶ、みそ、 わかめ、なると	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、ながねぎ、 こまつな、きゅうり、コーン	611 765	25.4 30.2	19.7 22.3	2.3 2.7
8	月	むぎごはん	ジヨア	かぼちゃコロッケ ブルコギ かぶのみそしる	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、はるさめ、 ごま、さとう	ショア、あつあげ、 みそ、ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ながねぎ、こまつな、バブリカ、 にんにく、りんご、にら、かぶ、 ビーマン、えのき、ブルーベリー	636 800	21.4 25.9	15.2 18.4	2.2 2.6
9	火	ココアトースト	牛乳	ブロッコリーパスタ ミネストローネ 一口ようなしじりー	パン、さとう、ミルームーク、 マーガリン、マヨネーズ、 あぶら、マカロニ、バター、 スパゲティ、じゃがいも	牛乳、ベーコン、 ウインナー、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、えだまめ、 ブロッコリー、ようなし	630 800	20.9 25.8	25.0 29.5	2.4 3.1
10	水	ごはん	牛乳	とりにくのレモンソース じゃがいものそぼろに プロッコリーのツナあえ	ごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とりにく、 ぶたにく、ツナ	にんじん、たまねぎ、 グリンピース、キャベツ、 しらたき、レモン	668 848	29.0 34.9	21.6 26.0	1.7 2.0
11	木	カレーそぼろどん (むぎごはん)	牛乳	ポテトのチーズやき カレーそぼろどんのぐ トックスープ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 トック、さとう	牛乳、チーズ、とりにく、 ぶたにく、だいす	バセリ、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、ビーマン	657 817	25.1 29.8	20.5 23.2	2.4 2.9
12	金	千産千消 献立 ねぎしおぶたどん (ごはん)	牛乳	ほうれんそうごまみそあえ ねぎしおぶたどんのぐ いわしだんごじる 牛乳プリン	こめ、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、しょうが、きゅうり、 ほうれんそう、もやし、レモン	618 769	29.0 34.4	20.2 22.8	2.4 2.9
15	月	ごはん	牛乳	さばのみそだれやき しらたきのチャブチ かきたまじる	こめ、さとう、 でんぶん、あぶら	牛乳、サバ、ぶたにく、 みそ、とうふ、かまぼこ、 わかめ、たまご	にんじん、たまねぎ、しらたき、 バブリカ、ビーマン、こまつな、 たけのこ、ににく、えのき、 ながねぎ、しょうが	622 785	26.4 31.8	23.8 27.7	2.2 2.6
16	火	キムタクごはん (むぎごはん)	牛乳	ほうれんそうグラタン キムタクごはんのぐ フルーツしらたま	こめ、あぶら、マカロニ、 バター、さとう、こむぎこ、 ゼリー、しらたま、 おおむぎ	牛乳、チーズ、ぶたにく、 なまクリーム	ほうれんそう、たまねぎ、 はくさい、だいこん、もやし、 もも、バイン、みかん、 りんご、にんじん	667 831	23.0 27.4	18.3 20.7	1.5 1.8
17	水	ミートソーススパゲティ (ソフトめん)	牛乳	ミートソース コーンサラダ アップルパイ	めん、こむぎこ、あぶら、 バター、パイ、さとう	牛乳、ぶたにく、だいす、 いんげんまめ、チーズ、 わかめ	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 ほししいたけ、トマト、りんご、 きゅうり、コーン、キャベツ	668 817	25.0 30.2	21.1 23.0	2.3 2.6
18	木	むぎごはん	ジヨア	ポークカレー ごぼうサラダ メンチカツ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 ごま、さとう、パンこ、 マヨネーズ	ショア、スキムミルク、 ぶたにく、とりにく、 いんげんまめ、 かまぼこ	にんにく、しょうが、りんご、 たまねぎ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、マスカット	676 828	21.2 24.9	20.9 23.5	2.8 3.2
19	金	九十九里小学校6年生リクエスト献立	牛乳	こめ、でんぶん、こめこ、 あぶら、ごま、 ミルームークココア	牛乳、とりにく、なつとう、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	牛乳、とりにく、なつとう、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 はくさい、なめこ、こまつな、 ながねぎ、ほうれんそう	645 799	26.6 31.6	21.3 24.2	2.7 3.2
22	月	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	ブレーンオムレツ ミートボールのトマトに パスタサラダ	パン、ジャム、さとう、 じゃがいも、あぶら、 スパゲティ	牛乳、とりにく、チーズ、 たまご、だいす、ツナ、 ウインナー	にんにく、たまねぎ、しめじ、 にんじん、コーン、トマト、 きゅうり、キャベツ、いちご	613 776	24.9 30.6	20.4 24.1	2.8 3.6
23	火	クリスマス献立 チキンライス	牛乳	☆ハンバーグデミグラスソース ポトフ いちごとチョコのクリスマスケーキ	こめ、おおむぎ、バター、 さとう、じゃがいも、 チョコレート、ケーク	牛乳、とりにく、ぶたにく、 ウインナー、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、トマト、 グリンピース、セロリ、 キャベツ、いちご	626 779	22.0 27.1	22.1 25.7	2.5 3.0

*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。

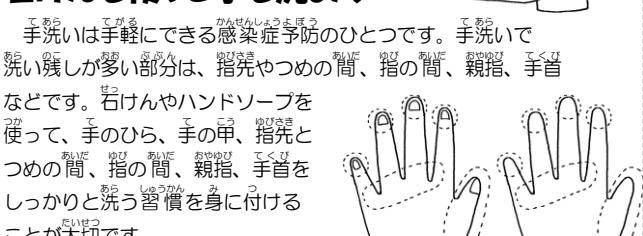
*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*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。

こんな時は手を洗いましょう



石けんを使って手を洗おう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようしっかり手を洗うことが重要です。