

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	 マーボー豆腐 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、 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、ほうれんそう、 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	 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)	 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、ぶたにく、 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	 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、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	 とりにくとだいずのあげに 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、だいず、とり、 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 ョ ア かぼちゃクロック 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	ジョア、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、パプリカ、 にんにく、りんご、にら、かぶ、 ピーマン、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	 ブロッコリーパスタ ミネストローネ 一口ようなしゼリー	パン、さとう、ミルメーク、 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、 ウィンナー、とり	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	 とりにくのレモンソース じゃがいものそぼろに ブ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、 ぶたにく、ツナ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、きゃべつ、 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)	 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、 ぶたにく、だいず	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	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)	 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	 さばのみそだれやき しらたきのチャブチェ 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、 パプリカ、ピーマン、こまつな、 たけのこ、にんにく、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)	 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、パイン、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)	 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、だいず、 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、きゃべつ	668 817	25.0 30.2	21.1 23.0	2.3 2.6
18	木	むぎごはん	ジ ョ 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	ジョア、スキムミルク、 ぶたにく、とり、 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  くじゅうくりしょうがっこう ねんせい こんだて		こめ、でんぶん、こめこ、 あぶら、ごま、 ミルメークココア	牛乳、とり、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	ごはん	 プレーンオムレツ ミートボールのトマトに パスタサラダ	こめ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 スパゲティ	牛乳、とり、チーズ、 たまご、だいず、ツナ、 ウィンナー	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	625 782	23.7 28.1	18.3 20.6	2.1 2.4
23	火	クリスマス献立 チキンライス	 ☆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、ケーキ	牛乳、とり、ぶたにく、 ウィンナー、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、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。

上段＝小学生

下段＝中学生

8歳から9歳の基準値

12歳から14歳の基準値

650

830

13～20%

13～20%

20～30%

20～30%

2未満

2.5未満

*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。

せっけんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防のひとつです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身に付けることが大切です。

こんな時は手を洗いましょう

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と手を洗うことが重要です。

九十九里町のホームページに、毎月の献立表を掲載しています。ぜひご覧下さい。