



# 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				
8 木	ごはん	牛乳	まつかぜやき こうはくマヨなます おぞうに こうはくゼリー	こめ、さとう、ごま、もち、 あぶら、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、とりこ、 みそ、なると、ツナ	ながねぎ、にんじん、レモン、 たまねぎ、ほししいたけ、 だいこん、こまつな、みつば、 いちご	607 754	24.4 29.0	14.4 15.9	2.0 2.3
9 金	むぎごはん	ジョ ア	ハヤシシチュー チキンナゲット 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、おおむぎ	ジョア、ぶたにく、ハム、 いんげんまめ、チーズ、 とりこ	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、いちご	635 782	21.0 24.4	18.5 21.2	2.3 2.7
13 火	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	ミートコロッケ ペンネミートソース フルーツヨーグルトあえ	パン、ジャム、さとう、 じゃがいも、パンこ、 ペンネマカロニ、あぶら、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく、だいず、 ヨーグルト、とりこ	たまねぎ、パインアップル、 みかん、もも、りんご、セロリ、 にんじん、しめじ、にんにく、 トマト、いちご	640 791	20.9 25.2	20.5 23.8	2.0 2.6
14 水	ごはん	牛乳	とりこくオニオンソースやき ブロッコリーパスタ しおちゃんこ ミルメークココア	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら、スパゲティ、 ミルメーク、バター、 マヨネーズ	牛乳、ウインナー、 あぶらあげ、とりこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、 ほししいたけ、キャベツ、 もやし、にんじん、ブロッコリー	673 832	26.4 31.4	20.6 23.4	2.3 2.8
15 木	受験応援献立 むぎごはん	牛乳	とんかつ！ ポークカレー かつ！おぶしサラダ	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、ルウ、さとう	牛乳、ぶたにく、ハム、 いんげんまめ、 スキムミルク、 かつおぶし	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 きゅうり、コーン	681 826	24.5 28.2	20.2 22.2	2.4 2.8
16 金	ごはん	牛乳	コーンクリームグラタン クッパスープ ごぼうサラダ	こめ、マカロニ、 こむぎこ、でんぶん、 さとう、バター、あぶら、 マヨネーズ、ごま	牛乳、チーズ、わかめ、 ぶたにく、ハム、たまご	コーン、にんにく、もやし、 にんじん、ごぼう、きゅうり、 たけのこ、たまねぎ、 はくさい、キムチ、しょうが	642 804	24.8 29.5	23.8 27.4	2.5 3.0
19 月	片貝小学校6年生リクエスト献立			こめ、でんぶん、さとう、 あぶら、ごま、バター、 じゃがいも、クレープ	牛乳、とりこ、とうふ、 ぶたにく、みそ、こんぶ、 だいず	にんにく、しょうが、もやし、 コーン、にんじん、みかん、 ながねぎ、きゅうり	718 876	26.8 31.7	25.5 28.6	2.0 2.4
20 火	むぎごはん	牛乳	アジフライ にんじんしりしり さつまじる	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、ごま、 さつまいも	牛乳、アジ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 ツナ、たまご、かつおぶし	にんじん、だいこん、もやし、 ながねぎ、しめじ、こまつな ごぼう	611 767	24.1 28.9	18.4 21.0	2.0 2.4
21 水	きつねうどん (うどん)	牛乳	さつまいものかきあげ きつねうどんつゆ ブロッコリーとポテトのサラダ	めん、てんぷらこ、 あぶら、さつまいも、 さとう、じゃがいも	牛乳、ひじき、とりこ、 ちくわ、ツナ、 なると、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 コーン、しめじ、ながねぎ、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、ほししいたけ	615 771	24.5 29.9	19.4 22.0	2.2 2.6
22 木	ごはん	牛乳	あんかけたまごやき すきやきふう きゅうりとほうれんそうのごまみそ	こめ、あぶら、でんぶん、 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	646 789	27.6 32.1	22.3 24.4	2.3 2.6
23 金	むぎごはん	ジョ ア	あげぎょうざ マーボー豆腐 マカロニサラダ	こめ、おおむぎ、さとう、 でんぶん、あぶら、 こむぎこ、マヨネーズ、 マカロニ	ジョア、ぶたにく、 とりこ、ハム、 みそ、とうふ	キャベツ、たまねぎ、にら、 ながねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、ほししいたけ、コーン、 たけのこ、きゅうり、キャベツ、 ブルーベリー	665 813	23.4 27.6	18.5 21.0	2.6 3.0
26 月	げんまい ごはん	牛乳	サケのしおやき なっとうあえ すいとんみそしる プリン	こめ、げんまい、あぶら、 すいとん、ごま、プリン	牛乳、サケ、 とりこ、あぶらあげ、 みそ、なっとう、 かつおぶし	ごぼう、だいこん、にんじん、 しめじ、かぼちゃ、こまつな、 ながねぎ、はくさい、 ほうれんそう	646 799	26.3 32.0	19.1 21.6	1.9 2.3
27 火	むぎごはん	牛乳	ブロッコリーのツナあえ キャロットキーマカレー ヨーグルト	こめ、おおむぎ、バター、 じゃがいも、ルウ、 さとう	牛乳、ぶたにく、レバー、 だいず、いんげんまめ、 チーズ、ツナ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、トマト、りんご、 ブロッコリー、もやし	624 767	25.3 29.5	16.7 18.6	2.1 2.5
28 水	きなこあげパン	牛乳	やきにくサラダ ミートボールのトマトに	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、おおむぎ、 こむぎ、ごま	牛乳、きなこ、 ウインナー、とりこ、 レンズまめ、チーズ、 ぶたにく、たまご	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、トマト、しょうが、 しらたき、もやし、きゅうり	610 779	25.0 30.8	25.1 29.6	2.5 3.2
29 木	ジャンバラヤ	牛乳	シーザーサラダ(クルトン) チキンヌードルスープ アップルパイ	こめ、おおむぎ、バター、 パイ、あぶら、マカロニ、 クルトン、ジャム	牛乳、ウインナー、 とりこ、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、コーン、きゅうり、 グリーンピース、セロリ、キャベツ、 こまつな、パセリ、ブロッコリー、 トマト、りんご	625 751	21.4 24.9	21.5 23.4	2.7 3.2
30 金	千産千消 献立 カレーそばうどん (むぎごはん)	牛乳	カレーそば うんじる 千葉県産キャロットケーキ	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 さとう	牛乳、いんげんまめ、 たまご、とうりゅう、だいず、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ、とりこ	にんじん、ごぼう、だいこん、 ごんにやく、ながねぎ、 しょうが、ほししいたけ、 ピーマン	661 768	27.4 31.5	18.2 20.3	2.1 2.4

\*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。

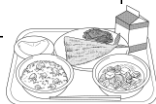
上段＝小学生	8歳から9歳の基準値	650	13～20%	20～30%	2.0未満
下段＝中学生	12歳から14歳の基準値	830	13～20%	20～30%	2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。

1月24日～30日の

全国学校給食週間は…

給食の歴史にちなんで献立、海外の給食や郷土料理を出します。全国学校給食週間を通して、給食の歴史や世界の食文化について興味を持ってもらえたらうれしいです。



1月26日 給食のはじまり献立

明治22年、山形県の学校で始まった 給食を再現しました。

1月28日 昔なつかし揚げパン献立

揚げパンは昭和27年に東京都の小学校で作られ始めました。当時はパンが主食の給食が多かったです。

1月29日 海外の給食(アメリカ)献立

アメリカ発祥の料理ジャンバラヤ、チキンヌードルスープ、シーザーサラダを出します。

1月30日 千産千消献立

千葉県産の食材をたくさん使った献立です。キャロットケーキには芝山町のにんじんが入っています。



<にんじんウィーク>1月26日～30日は、芝山町の丸期園芸農業協同組合さんから無償でいただいた今が旬のにんじんを給食で使用します。

九十九里町のホームページに、月の献立表を掲載しています。ぜひご覧下さい。