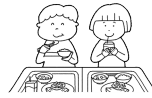


4 予 定 献 立 表



令和8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 (3 つ の 食 品 群)			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				
9 木	むぎごはん		ポークカレー チキンサラダ いかフライ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 さとう、ごま、パンこ	牛乳、ぶたにく、いか、 いんげんまめ、 スキムミルク、とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 りんご、コーン	669 836	26.3 31.5	21.7 24.9	2.4 2.8
10 金	ごはん		さわらのたつたあげ なっとうあえ いもにじる お祝いゼリー(中学校のみ)	こめ、さとう、ごま、 さとも、でんぶん、 あぶら、ゼリー	牛乳、さわら、ぶたにく、 あぶらあげ、なっとう、 かつおぶし	にんじん、だいこん、はくさい、 ほししいたけ、えのき、 こんにやく、ながねぎ、 ほうれんそう、いちご	605 8.3	27.7 33.4	20.5 24.5	2.3 2.8
13 月	むぎごはん	ジ ョ ア	あげぎょうざ マーボーどうふ 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、ごま	ジョア、ぶたにく、みそ、 とりにく、ツナ、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、ストロベリー	660 -	23.8 -	18.6 -	2.5 -
14 火	わかめごはん		とりのからあげ はるのすましじる ひじきのマヨサラダ お祝いゼリー(小学校のみ)	こめ、ごま、でんぶん、 こめこ、あぶら、さとう、 マヨネーズ、ゼリー	牛乳、わかめ、とりにく、 かまぼこ、とうふ、 ひじき、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 えのき、ながねぎ、みつば、 きゅうり、コーン、キャベツ、 えだまめ、いちご	714 840	29.0 34.4	26.7 29.6	2.8 3.3
15 水	きつねうどん (うどん)		ちくわのてんぷら ぶたしゃぶサラダ きつねうどんつゆ たいやき(いちご)	めん、てんぷらこ、 あぶら、ごま、さとう、 たいやき	牛乳、ちくわ、とりにく、 ぶたにく、なると、 あぶらあげ、みそ	にんじん、ほししいたけ、 しめじ、ながねぎ、もやし、 キャベツ、しょうが、いちご	644 780	28.2 33.5	19.0 20.6	2.8 3.1
16 木	むぎごはん		コーンクリームグラタン ブロッコリーとポテのサラダ ハヤシチュー	こめ、おおむぎ、バター、 あぶら、ルウ、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 マカロニ	牛乳、チーズ、ぶたにく、 いんげんまめ、ツナ	セロリ、たまねぎ、しめじ、 にんじん、キャベツ、コーン、 トマト、ブロッコリー、きゅうり	641 800	21.3 25.3	22.2 25.4	2.3 2.7
17 金	千産千消 献立 ごはん		とりにくのみそやき こまつなとひじきのサラダ とんじる ヨーグルト	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、はるさめ、 ごま	牛乳、とりにく、みそ、 ぶたにく、ひじき、ツナ、 あぶらあげ、とうふ、 ヨーグルト	にんにく、にんじん、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、こんにやく、 コーン、きゅうり、こまつな	647 797	28.1 32.9	19.0 21.4	2.2 2.6
20 月	ごはん		花型ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ すいとんみそしる	こめ、じゃがいも、 さとう、マヨネーズ、 すいとん、バター、あぶら	牛乳、とりにく、みそ、 ぶたにく、ハム、 あぶらあげ	しめじ、たまねぎ、トマト、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 コーン、ごぼう、たいこん、 かぼちゃ、こまつな、ながねぎ	643 826	23.2 29.0	21.2 25.5	2.2 2.6
21 火	ココアトースト		パスタサラダ ミネストローネ プリン	パン、さとう、ミルク、 マーガリン、あぶら、 じゃがいも、マカロニ、 スパゲティ、プリン	牛乳、とりにく、ツナ、 ウィンナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、コーン	651 813	20.4 25.1	25.9 30.0	2.4 3.1
22 水	3しょくそぼろどん (ごはん)		3しょくそぼろどんのぐ シナモンさつま かぶのみそしる	こめ、さつまいも、 あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、とりにく、 だいず、たまご、みそ、 あつあげ	しょうが、にんじん、えのき、 かぶ、こまつな、ながねぎ、 えだまめ	677 844	25.1 29.8	20.9 23.7	2.1 2.4
23 木	むぎごはん		ドライカレー ミートコロッケ カルピスポンチ	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、さとう、ルウ、 ゼリー、カルピス	牛乳、ぶたにく、おから、 とりにく、ツナ	たまねぎ、パイナップル、 りんご、もも、みかん、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	689 837	22.2 25.7	20.1 22.3	1.7 1.9
24 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、 さつまあげ、みそ、 あぶらあげ	ごぼう、にんじん、にんにく、 しょうが、ほししいたけ、 こんにやく、キャベツ、もやし	654 823	26.7 32.1	25.1 29.3	2.2 2.6
27 月	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 いわしたんごじる いちご牛乳プリン	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、 いちご	621 773	29.2 34.7	20.2 22.8	2.5 3.0
28 火	たけのこごはん	ジ ョ ア	キャベツメンチカツ ブロッコリーとバジルのペンネ さわにわん	こめ、さとう、ペンネ、 でんぶん、あぶら、 パンこ	ジョア、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 かまぼこ、ウィンナー	たけのこ、ごぼう、みつば、 にんじん、だいこん、もやし、 えのき、バジル、にんにく、 ブルーベリー、ブロッコリー	620 775	24.0 28.9	15.5 18.7	2.7 3.2
30 木	むぎごはん		アジフライ ミルメーク にんじんしりしり じゃがバターみそしる	こめ、おおむぎ、ごま、 パンこ、あぶら、バター、 ミルク、じゃがいも	牛乳、アジ、ぶたにく、 みそ、とうふ、たまご、 ツナ、かつおぶし	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、コーン、ながねぎ	657 815	26.3 31.4	19.5 22.3	2.2 2.6

*栄養価(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、上段は小学校中学年(3~4年生)、下段は中学生の栄養価を表示しています。

*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。

8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2.0未満
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。

給食がはじまります！！

ご入学、ご進級おめでとうございます。九十九里町では、学校給食センターで作った給食を町内の小中学校へお届けしています。



今年度も1年間、安心安全でおいしい給食をみなさんにお届けできるよう、学校給食センターのスタッフ全員で毎日がんばってまいります。学校給食へのご理解とご協力を願っています。

九十九里町の学校給食レシピ



九十九里町では、給食のレシピをホームページに掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



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。

うさんちしょうこんだて 千産千消献立について

千葉県は海や山などの豊かな自然に囲まれ、漁業、農業、畜産、酪農が盛んです。学校給食では、給食を活用した食に関する指導を行うとともに、地域の食文化、産業、自然環境についての理解を深めるため、地場産物を活用しています。九十九里町では、地元の食材や食文化について子ども達が触れる機会を増やすため、月に2回「千産千消献立」を実施します。

