

9月 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			エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
				力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
							kcal	g	g	g
3 木	むぎごはん		むらさきいもち なつやさいカレー ぶどうゼリー オクラとツナのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ ごま ゼリー さつまいも こむぎこ	牛乳 とりにく チーズ ツナ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす かぼちゃ コーン トマト りんご オクラ きゅうり ぶどう	676 817	20.2 23.8	18.9 20.6	2.1 2.5
4 金	ごはん		しゅうまい マーボーなす フルーツあんぱん	こめ こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん あんぱん あんぱん	牛乳 ぶたにく だいず えび かに たまご とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ なす にら もも パイン みかん キウイフルーツ	666 802	21.5 24.5	22.6 24.0	1.5 1.6
7 月	むぎごはん		あおのりポテトビーンズ ハヤシチュー チキンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ルウ ごまあぶら ごま	牛乳 だいず あおのり ぶたにく とりにく いんげんまめ チーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり マッシュルーム	645 802	23.3 27.6	24.2 27.6	2.0 2.4
8 火	ごはん		かれいのにつけ じゃがバターみそしる なしゼリー ビーフンのカレーいため	こめ さとう バター じゃがいも ごまあぶら あぶら ビーフン ゼリー	牛乳 かれい ぶたにく かつおぶし こんぶ とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし コーン ねぎ なし たまねぎ たけのこ えどな	628 781	28.8 34.6	14.6 16.2	2.4 2.9
9 水	ひやしきつねうどん (うどん)		ひやしきつねうどんのぐ うどんのつゆ たいやきチョコあじ なつやさいかきあげ	うどん こむぎこ あぶら さとう チョコレート	牛乳 ちくわ かまぼこ あぶらあげ たまご なまクリーム	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン キャベツ ほうれんそう しいたけ	644 792	22.1 26.8	20.6 23.0	2.5 3.0
10 木	さんしょくそぼろ どん(ごはん)		そぼろどんのぐ だいがくいも こんさいじる	こめ さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま でんぶん ごまあぶら	牛乳 かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ちくわ とりにく だいず たまご	ごぼう にんじん だいこん しいたけ えどな みつば しょうが えだまめ ねぎ	694 865	25.9 30.9	23.3 26.6	2.1 2.5
11 金	ごはん		あじマスタードパンこやき ラビオリスープ ほうれんそうとコーンのソテー	こめ パンこ あぶら バター マヨネーズ こむぎこ パンこ	牛乳 あじ ウィナー とりにく ペーコン たまご ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ セロリ キャベツ パセリ コーン ほうれんそう	607 764	24.6 29.5	17.2 19.5	2.2 2.6
14 月	ごはん (かつおふりかけ)		たらいそペフライ ごまみそあえ フルーツしらたま	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら ゼリー しらたまもち	牛乳 かつお たら あおのり ツナ みそ とうにゅう	にんじん きゅうり えどな みかん パイン もも りんご ぶどう	656 817	22.1 26.1	16.9 18.7	1.4 1.5
15 火	セルフやきそば パン(コッペパン)		やきそば ウィナーいりたまごやき ABCスープ れいとुरりんご	パン あぶら じゃがいも マカロニ ちゅうかめん	牛乳 たまご ウィナー とりにく ぶたにく	トマト にんにく にんじん たまねぎ キャベツ えどな マッシュルーム コーン りんご しいたけ もやし ピーマン	639 761	24.5 28.4	23.8 26.1	3.5 4.1
16 水	むぎごはん		なすとまめのキーマカレー ひとくちチーズフリッター わふうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう パンこ	牛乳 チーズ ぶたにく レバー かつおぶし いんげんまめ だいず ひよこまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす りんご コーン もやし えどな きゅうり	663 809	23.5 27.5	23.2 25.2	2.3 2.7
17 木	ごはん		にくだんごトマトソース きのこじる ひじきのにもの レモンソーダゼリー	こめ さといも でんぶん さとう ゼリー パンこ あぶら	牛乳 あぶらあげ とうふ こんぶ だいず ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ	トマト えのきたけ しいたけ まいたけ だいこん なめこ にんじん チンゲンさい ねぎ こんにゃく えだまめ レモン たまねぎ	622 750	24.1 27.6	15.9 17.1	2.5 2.8
18 金	ごはん		はるまき しろいマーボーどうふ もやしのナムル	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にら えのきたけ ねぎ にんじん もやし ほうれんそう コーン	669 873	22.9 27.6	26.4 33.5	2.4 2.9
24 木	ごはん お月見献立		とりにくとだいずのあげに トクのスープ きゅうりのあさづけ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま トク ごまあぶら	牛乳 だいず とりにく こんぶ	にんにく しょうが にんじん だいこん しいたけ もやし ねぎ こまつな きゅうり	648 810	23.8 28.3	22.1 25.2	1.9 2.3
25 金	ごはん		ハンバーグおろしソース いもにじる いそかあえ おつきみだいふく (さつまいもあん&とうにゅうクリームいり)	こめ ごまあぶら さといも さとう でんぶん さつまいも もち	牛乳 ぶたにく こんぶ かつおぶし あぶらあげ のり とりにく とうにゅう	レモン だいこん にんじん こんにゃく しいたけ えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ	665 833	24.7 30.3	17.5 20.7	2.2 2.6
28 月	ごはん		さばのごまだれやき しおちゃんこ しらたきのチャプチェ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら パンこ でんぶん	牛乳 さば とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん しいたけ もやし キャベツ にら たまねぎ たけのこ ピーマン しらたき にら	660 824	27.6 32.8	27.3 31.4	2.2 2.6
29 火	きのこごはん		おからコロッケ とんじる はるさめいため マスカットゼリー	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも はるさめ ゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ おから ぶたにく こんぶ みそ かつおぶし とうふ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ しらたき キャベツ マスカット	649 788	22.4 26.3	21.4 24.2	2.8 3.3
30 水	ミートソーススパゲ ティ(スパゲティ)		ミートソース ハニーサラダ アップルパイ	スパゲティ パイ さとう オリーブオイル こむぎこ バター あぶら じゃがいも はちみつ	牛乳 ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ ツナ	りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ セロリ マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	667 770	27.1 31.2	21.7 23.5	2.7 3.2

*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。

★7日 青のりポテトビーンズ



ビーンズとは、英語で「豆」やそれに似た形のものを指す言葉です。給食では、大豆を使います。
大豆とじゃがいもを揚げて、青のりとにんにくパウダーで味付けをした料理です。



★29日 おからコロッケ



おからとは、とうふや豆乳を作る過程で、大豆をしぼった後に残るしぼりかすのことです。食物せんいが豊富で、腸内環境を整えてくれます。給食では、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、しいたけと混ぜて、コロッケにします。