



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				
					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
1	木	ごはん		ショウロンポウ わかめスープ ブルコギ	こめ こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	にんじん しいたけ ながねぎ チンゲンさい にんにく りんご たまねぎ ピーマン パプリカ にら	645	29.1	20.4	2.8
		千産千消献立						787	33.4	22.5	3.2
2	金	ごはん		いわしのかばやきふう さつまじる かつおぶしサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも	牛乳 いわし ぶたにく こんぶ かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ えどな キャベツ きゅうり コーン	611	28.7	19.3	2.1
								770	35.2	22.0	2.4
5	月	むぎごはん		ハムチーズピカタ ドライカレー カルピスポンチ	こめ むぎ あぶら さとう ルウ ゼリー	牛乳 チーズ ハム たまご ぶたにく ツナ おから	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ ピーマン トマト グリンピース もも パイン みかん りんご	630	24.6	19.1	1.6
								784	29.2	21.6	1.9
6	火	はちみつパン		とうにゅうクリームコロッケ ラビオリスープ ブロッコリーパスタ	パン はちみつ こむぎこ パンこ あぶら バター マヨネーズ スパゲティ	牛乳 とりにく ウインナー とうにゅう 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 ブロッコリー コーン	687	23.4	23.8	2.7
								825	27.5	26.1	3.2
7	水	ごはん		ますのみそマヨネーズやき すきやきふう ごまあえ	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま	牛乳 ます たまご みそ ぶたにく とうふ	たまねぎ パセリ にんじん しいたけ えのきたけ はくさい しらすたき ながねぎ ほうれんそう キャベツ	684	32.6	26.9	2.3
								856	39.3	31.0	2.7
8	木	さつまいもごはん		ちくわのいそべあげ すいとんじる マカロニサラダ	こめ さつまいも ごま こむぎこ あぶら すいとん ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	牛乳 こんぶ ちくわ あおのり とりにく かつおぶし あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく えどな ながねぎ コーン きゅうり キャベツ	638	21.7	19.8	2.5
		目の愛護デー献立						771	24.9	21.6	2.8
9	金	ごはん		とうふハンバーグりんごソース はくさいのスープ にんじんしりしり ブルーベリークレープ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま パンこ こむぎこ	牛乳 とうふ とりにく ツナ たまご かつおぶし とうにゅう	しょうが にんにく りんご レモン にんじん たまねぎ はくさい コーン えどな もやし ブルーベリー	666	22.5	23.6	2.2
								815	26.6	26.2	2.6
13	火	ごはん		あじフライ ミルメークコーヒー だいこんのみぞれじる ひじきのもの	こめ ミルメーク パンこ こむぎこ あぶら さとう	牛乳 あじ かつおぶし こんぶ とりにく なるとまき ひじき あぶらあげ だいず	にんじん だいこん こんにやく ながねぎ えだまめ	626	25.1	18.7	2.2
								782	30.1	21.3	2.6
14	水	ジャージャーめん (ちゅうかめん)		ジャージャーめんのぐ コーンしゅうまい もやしのナムル パパロアみかんソース	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん ごま こめ こむぎこ	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりにく	コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう みかん もやし	628	26.6	18.1	2.9
								808	33.9	20.8	3.7
15	木	ごはん		とりにくのからあげ とんじる ポテトサラダ	こめ でんぶん こめこ あぶら ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とりにく ぶたにく こんぶ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ ハム	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ キャベツ コーン きゅうり	665	25.0	25.0	2.0
		千産千消献立						829	29.8	28.7	2.4
16	金	ねぎしおぶたどん (むぎごはん)		ねぎしおぶたどんのぐ すいぎょうスープ シナモンさつまいも	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん はくさい ながねぎ チンゲンさい にんにく もやし レモン キャベツ	667	22.5	19.9	1.9
								829	26.7	22.5	2.3
19	月	タコライス (ごはん)		タコライスのぐ ブロッコリーとポテトのサラダ フルーツポンチ	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも ゼリー	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ツナ とうにゅう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー もも パイン みかん レモン ぶどう りんご	606	23.6	16.0	1.5
								759	28.0	17.8	1.7
20	火	ココアトースト		ポークビーンズ パスタサラダ	パン さとう ココア マーガリン あぶら じゃがいも スパゲティ	牛乳 ぶたにく だいず ウインナー ツナ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト コーン きゅうり キャベツ	662	25.7	28.6	2.9
								842	31.6	33.9	3.7
21	水	ごはん		やきぐりコロッケ さわにわん きりぼしだいこんサラダ アセロラゼリー	こめ パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごま ゼリー じゃがいも さつまいも	牛乳 かつおぶし こんぶ ぶたにく かまぼこ ツナ	くり ごぼう にんじん だいこん えのきたけ アセロラ たけのこ もやし みつぼう だいこん ほうれんそう	673	19.6	21.7	2.0
								798	22.9	22.7	2.3
22	木	ごはん		さんまのしょうがに にくじゃが なっとうあえ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	牛乳 さんま ぶたにく いんげんまめ なっとう かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ しらたき ほうれんそう はくさい	626	24.6	19.7	2.3
								761	28.2	20.6	2.7
23	金	むぎごはん		ポークカレー シーザーサラダ りんごゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング クルトン ゼリー	牛乳 ぶたにく たまご いんげんまめ スキムミルク チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり コーン キャベツ りんご	643	20.5	18.9	2.1
								794	24.3	21.4	2.5
26	月	ごはん		とりにくのこみやき いわしのつみれじる ひじきのマヨサラダ	こめ さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	牛乳 とりにく こんぶ かつおぶし なるとまき いわし とうふ ひじき ツナ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ながねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり	636	29.5	23.9	2.6
								796	35.1	27.3	3.0
27	火	ごはん		たらコーンフ레이크フライ かぶのみそしる ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト	こめ コーンフ레이크 こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま パンこ	牛乳 こんぶ かつおぶし あつあげ みそ ぶたにく ヨーグルト たら	にんじん えのきたけ かぶ ながねぎ えどな にんじん もやし キャベツ しょうが	660	27.8	20.4	2.0
								812	32.5	23.0	2.4
28	水	スパゲティ		きのこクリームソース えどなツナのサラダ てづくりカステラ	スパゲティ オリーブオイル バター こむぎこ あぶら さとう はちみつ	牛乳 とりにく いんげんまめ とうにゅう ツナ たまご チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ えどな きゅうり レモン	652	24.9	20.7	2.3
								-	-	-	-
29	木	ごはん		あげぎょうざ マーボー豆腐 はるさめレモンサラダ	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にら きゅうり レモン キャベツ	713	27.6	25.6	2.9
		ハロウィン献立						865	32.2	28.0	3.4
30	金	サフランライス	マ ス カ ヨ ア ト	チキンナゲット チリコンカン かぼちゃとアーモンドのサラダ ミックスベリープリン	こめ むぎ あぶら さつまいも アーモンド マヨネーズ プリン	ジョア とりにく ぶたにく だいず ハム	マスカット にんにく にんじん たまねぎ トマト ピーマン きゅうり かぼちゃ いちご クランベリー ブルーベリー	696	29.5	20.1	2.6
								853	34.6	23.0	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。

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。