11月 予定献立表



令和8年度

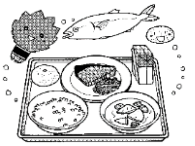
九十九里町学校給食センター

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
2	月	カレーそぼろどん（ごはん）	牛乳	そぼろどんのぐ あおのりポテトビーンズ しおちゃんこ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず あおのり あぶらあげ	しょうが にんじん しいたけ ピーマン にんにく もやし キャベツ にら たまねぎ	648 809	28.8 34.3	23.7 27.1	2.2 2.6
4	水	ごはん	牛乳	さけのしおやき ワインゼリー じゃがバタみそしる しらたきのチャプチェ	こめ バター じゃがいも ごまあぶら さとう ゼリー	牛乳 さけ 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 ぶどう たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しらたき にら	651 806	27.7 33.3	18.9 21.6	2.2 2.6
5	木	むぎごはん	牛乳	チーズオムレツ ハヤシシチュー チキンサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま ルウ	牛乳 たまご チーズ ぶたにく いんげんまめ とりにく	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	610 778	23.3 28.6	21.7 25.8	2.1 2.5
6	金	いい歯の日献立 ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう グミ(りんごあじ) だいこんのみぞれじる ポテトとブロッコリーのサラダ	こめ でんぷん あぶら こめこ さとう ごま じゃがいも グミ	牛乳 とりにく たまご かつおぶし こんぶ なるとまき チーズ	ごぼう えだまめ にんじん だいこん しめじ こんにゃく ねぎ ブロッコリー コーン りんご	685 846	27.5 32.5	21.6 24.5	2.0 2.3
9	月	ごはん	牛乳	ホキのユーリンチーソース あつあげのちゅうかに バンバンジーサラダ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 ホキ ぶたにく あつあげ とりにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	677 848	27.3 32.8	24.6 28.4	2.4 2.9
10	火	チョコチップパン	いちごジャム	マカロニグラタン オニオンスープ みかんゼリー	パン チョコレート ルウ マカロニ バター クルトン ゼリー	牛乳 ジョア とりにく チーズ ベーコン なまクリーム	いちご たまねぎ コーン セロリ にんじん パセリ みかん	719 907	23.5 28.9	24.6 31.8	2.6 3.3
11	水	ごはん	牛乳	メンチカツ なめこじる ひじきに	こめ こむぎこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ひじき かつおぶし こんぶ あぶらあげ とうふ わかめ みそ とりにく だいず	キャベツ なめこ ねぎ えどな にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ	651 849	25.5 32.0	26.6 33.1	2.2 2.7
12	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ごぼうサラダ マスカットヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく いんげんまめ スキムミルク ハム ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン りんご ごぼう きゅうり マスカット	683 836	23.2 27.0	21.3 23.9	2.3 2.7
13	金	チキンライス	牛乳	ポテトのチーズやき ABCスープ わかめとツナのサラダ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら マカロニ	牛乳 とりにく チーズ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト しそ グリンピース パセリ コーン キャベツ えだな きゅうり	611 730	20.6 24.1	21.0 22.5	3.5 4.0
16	月	☆ 片貝小学校6年生 リクエストこんだて ☆ ごはん	牛乳	とりにくのからあげ ぶたしゃぶサラダ フルーツポンチ ミルメークココア	こめ ミルメーク でんぷん こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ もも パイン みかん レモン みかん りんご	667 825	22.8 27.0	21.1 23.9	1.1 1.2
17	火	ごはん	牛乳	ほっけのうまみやき にくじゃが なっとうあえ ようなしタルト	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま こむぎこ マーガリン アーモンド	牛乳 ほっけ ぶたにく いんげんまめ たまご なっとう かつおぶし	にんじん たまねぎ しらたき ほうれんそう はくさい ようなし	700 846	26.5 31.5	22.5 23.9	2.2 2.5
18	水	みそラーメン（ちゅうかめん）	牛乳	みそラーメンスープ にくまん ツナポテトサラダ	ちゅうかめん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ こめこ	牛乳 ぶたにく なるとまき ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン にら ねぎ きゅうり えだまめ たけのこ	651 795	26.0 31.1	19.2 22.3	2.2 2.7
19	木	千産千消献立 ねぎしおぶたどん（ごはん）	牛乳	ねぎしおぶたどんのぐ いわしのつみれじる ピーナッツあえ おこめのムースブルーベリーソース	こめ ごまあぶら でんぷん ごま さとう ピーナッツ こめこ	牛乳 ぶたにく かつおぶし こんぶ なるとまき とうふ とうにゅう いわし さば	にんにく ねぎ もやし レモン にんじん えのきたけ ほうれんそう キャベツ ブルーベリー たまねぎ	633 784	28.5 33.9	21.1 23.6	2.3 2.7
20	金	むぎごはん	牛乳	しゅうまい はっぽうさい ちゅうかはるさめサラダ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく かまぼこ えび いか うずらたまご とりにく	にんにく しょうが にんじん きくらげ たけのこ きゅうり はくさい チンゲンさい もやし たまねぎ	682 819	28.6 32.9	25.6 27.5	2.3 2.6
24	火	セルフコロッケバーガー（バンズパン）	牛乳	コロッケ コーンスープ ミートソースペンネ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら バター さとう マカロニ	牛乳 ベーコン いんげんまめ とりにく なまクリーム チーズ ぶたにく だいず	たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリ にんじん トマト	691 830	25.2 29.6	25.1 29.1	3.0 3.6
25	水	和食の日献立 ごはん	牛乳	とりにくのみそやき はんぺんのすましじる ごもくきんぴら わらびもち	こめ さとう ごま ごまあぶら もち あぶら	牛乳 とりにく みそ かつおぶし こんぶ かまぼこ とうふ はんぺん さつまあげ あずき きなこ	にんにく にんじん えのきたけ えだな みつば ごぼう こんにゃく	683 830	27.8 32.8	18.2 20.4	2.4 2.8
26	木	ちゃめし	牛乳	おでん さつまいもチップス ごましゃぶサラダ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	牛乳 こんぶ ぶたにく かつおぶし がんもどき あげボール はんぺん うずらたまご ちくわ	こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ	657 820	24.1 28.7	22.4 25.5	3.0 3.5
27	金	ごはん	牛乳	かつおフライ かぶのみそしる マカロニサラダ	こめ パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ	牛乳 かつお こんぶ かつおぶし あつあげ みそ	にんじん えのきたけ かぶ ねぎ えどな コーン きゅうり キャベツ	657 820	26.0 30.9	20.7 23.5	2.0 2.3
30	月	千産千消献立 ごはん	牛乳	あつやきたまご ぶたバラだいこん いそかあえ	こめ さとう あぶら さといも	牛乳 たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく いんげんまめ のり	にんじん こんにゃく だいこん もやし ほうれんそう	629 787	23.4 27.9	23.0 26.2	2.3 2.7

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

*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。

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。



✿11月8日は、いい歯の日（11/8）です。

✿11月24日は、和食の日です。いい日本食（11/24）の語呂合わせから、この日になりました。

✿毎月19日は食育の日です。

・地産地消とは・・・？ 地域（地元）でとれた食材を、地域（地元）で消費しようという意味です。千葉県では「千産千消」として、様々な活動が行われています。
九十九里町の給食では、月に2回「千産千消献立」を実施しています。