



6月予定献立表



令和4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				
1 水	ごはん		サワラのてりやき さわにわん しらたきのチャプチェ プリン	こめ、でんぶん、さとう、あぶら	牛乳、サワラ、ぶたにく、かまぼこ	もやし、だいこん、ごぼう みずな、えのき、みつば、しらたき、 にんにく、たまねぎ、たけのこ、 パプリカ、ピーマン、にら、にんじん	636 780	25.9 31.1	19.6 21.8	1.9 2.3
2 木	サフランライス		ドライカレー フルーツヨーグルト ブロッコリーとポテトのハニーサラダ	こめ、ルウ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 さとう、おおむぎ	牛乳、ぶたにく、ツナ、 ヨーグルト、おから	にんじん、セロリ、たまねぎ、りんご、 ピーマン、トマト、キャベツ、パイン、 グリーンピース、ブロッコリー、にんにく、 きゅうり、コーン、みかん、しょうが、もも	624 775	21.2 25.1	16.8 18.7	1.9 2.2
3 金	ごはん		やきぎょうざ マーボーどうふ ひじきとこまつなのサラダ	こめ、こむぎこ、あぶら、 さとう、でんぶん、ごま、 はるさめ	牛乳、ぶたにく、どうふ、 みそ、ひじき、ツナ	キャベツ、にら、にんにく、 しょうが、ほししいたけ、こまつな、 たけのこ、にんじん、きゅうり、 コーン、たまねぎ、ながねぎ	670 819	25.8 30.2	21.2 23.5	2.3 2.7
6 月	えだまめ ごはん		とうふハンバーグ カミカミとんじり ほうれんそうのツナあえ ナタデココいりレモンゼリー	こめ、おおむぎ、さとう、 でんぶん、ゼリー、 ごま	牛乳、わかめ、どうふ、 とりにく、ぶたにく、 くきわかめ、あぶらあげ、 みそ、ツナ	えだまめ、たまねぎ、しょうが、 こんにやく、たけのこ、ごぼう、 にんじん、だいこん、ながねぎ、 ほうれんそう、もやし	662 812	27.2 32.2	21.8 24.8	3.3 4.0
7 火	むぎごはん		3しよそぼろ シナモンさつま トックのスープ	こめ、おおむぎ、あぶら、 さつまいも、さとう、 トック	牛乳、とりにく、ぶたにく、 たまご	にんにく、だいこん、にんじん、 もやし、ながねぎ、こまつな、 ほししいたけ、しょうが、 えだまめ	717 886	25.1 29.8	20.2 22.9	2.0 2.3
8 水	スパゲティ		とりにくのハーブやき きのこクリームソース ごぼうサラダ あおりんごグミ	スパゲティ、あぶら、 バター、こむぎこ、 ごま、マヨネーズ、グミ、 さとう	牛乳、とりにく、ベーコン、 いんげんまめ、チーズ、 とうにゅう、ハム	にんにく、バジル、にんじん、 たまねぎ、しめじ、パセリ、 マッシュルーム、ごぼう、 きゅうり	655 798	28.3 34.1	26.0 29.9	2.9 3.6
9 木	ごはん (ふりかけ)		ワカサギフライ きゅうりのあさづけ ぶたにくのすきやきふうじ	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、サケ、ワカサギ、 ぶたにく、どうふ、 こんぶ	にんじん、はくさい、ながねぎ、 えのき、ほししいたけ、 しらたき、きゅうり、しょうが	633 779	25.8 30.2	22.3 25.0	1.9 2.2
10 金	むぎごはん		イカピリからやき チンジャオロース けんちんみそしる やきプリンタルト	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、タルト	牛乳、イカ、とりにく、 どうふ、みそ、ぶたにく	ながねぎ、こんにやく、ごぼう、 にんじん、だいこん、にんにく、 しょうが、ピーマン、たけのこ、 ほししいたけ	697 836	29.9 35.1	21.6 23.2	2.5 2.9
13 月	千産千消 献立 ごはん		ぶたにくのしょうがやき ナムル イワシのつみれじる 千葉県産牛乳のヨーグルト	こめ、ごま、あぶら、 さとう	牛乳、ぶたにく、イワシ、 サバ、とうふ、ヨーグルト	しょうが、にんじん、えのき、 こまつな、ながねぎ、みつば、 ほうれんそう、コーン、 もやし、にんにく	687 843	32.1 37.7	23.7 27.0	2.4 2.8
14 火	コッペパン		アジのパンこやき ミルメークコーヒー しんたまドレッシングサラダ ミートボールのトマトに	パン、パンこ、さとう、 あぶら、さとう、 おおむぎ、じゃがいも、 ミルメーク	牛乳、アジ、ベーコン、 ぶたにく、とりにく、 レンズまめ、チーズ	パセリ、にんにく、にんじん、 キャベツ、しめじ、たまねぎ、 ブロッコリー、コーン、トマト	628 797	27.0 33.4	20.6 24.4	2.8 3.6
16 木	ごはん		とりにくのレモンソースがけ にんじんのごまあえ ピリからわかめスープ	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、とりにく、わかめ、 ぶたにく、たまご	レモン、だいこん、ながねぎ、 にんにく、しょうが、にんじん、 きゅうり、もやし、 きりぼしだいこん	642 810	26.5 31.5	23.2 27.7	2.4 2.8
17 金	むぎごはん		やさいとどうふのナゲット キャベツとパプリカのサラダ ハヤシシチュー	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、ルウ、さとう	どうふ、かまぼこ、ハム、 いんげんまめ、チーズ、 ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 コーン、セロリ、トマト、 マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、パプリカ、きゅうり	694 832	20.8 24.1	27.9 29.9	2.4 2.8
20 月	ごはん		サバのしおやき なっとうあえ カレーにくじゃが	こめ、じゃがいも、 バター、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、サバ、ぶたにく、 なっとう、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しらたき、 さやいんげん、はくさい、 ほうれんそう	672 842	25.1 30.2	22.7 26.4	2.2 2.6
21 火	ぶたどん (ごはん)		むらさきもちもち ごまみそあえ ぶたどんのぐ	こめ、さつまいも、ごま、 あぶら、でんぶん、 さとう	牛乳、ぶたにく、みそ	たまねぎ、しらたき、にんにく、 グリーンピース、りんご、 しょうが、きゅうり、 ほうれんそう	690 835	23.9 28.2	22.4 24.7	1.8 2.2
22 水	ひやしうどん		ひやしきつねうどんつゆ、ぐざい ちくわのいそべあげ いもてん(中学のみ) アジサイポンチ	めん、てんぷらこ、 あぶら、さとう、ゼリー、 サイダー、さつまいも	牛乳、あぶらあげ、 ちくわ、あおりのり、 かまぼこ	ほししいたけ、にんじん、 キャベツ、もも、パイン、 みかん、いちご、ほうれんそう、 ブルーベリー	605 831	21.6 26.5	14.5 19.3	2.8 3.3
23 木	ごはん		ぶたにくシュウマイ マーボーなす あんにんどうふ ちゅうかふうコーンスープ	こめ、こむぎこ、あぶら、 でんぶん、さとう	牛乳、ぶたにく、 ベーコン、たまご、 だいず	たまねぎ、にんじん、コーン、 チンゲンサイ、なす、にら、 ほししいたけ、にんにく、 しょうが	679 817	24.1 27.7	22.9 24.7	2.2 2.5
24 金	チキンライス		コーングラタン ぶたしやぶサラダ ラビオリスープ	こめ、おおむぎ、バター、 さとう、あぶら、ごま、 マカロニ、ラビオリ	牛乳、とりにく、チーズ、 ベーコン、ぶたにく、 みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、かぶ、 マッシュルーム、グリーンピース、 にんにく、セロリ、はくさい、コーン、 パセリ、キャベツ、しょうが	617 762	23.0 27.3	19.4 22.0	2.8 3.3
27 月	ごはん (あじつけのり)		イワシのあげだまフライ にんじんしりしり キャベツとじゃがいものみそしる	こめ、あげだま、パンこ、 あぶら、こむぎこ、ごま、 じゃがいも	牛乳、イワシ、ぶたにく、 あぶらあげ、ツナ、のり、 たまご、かつおぶし、 みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、もやし	669 836	24.9 29.6	24.7 28.6	2.1 2.5
28 火	コッペパン (チョコクリーム)		にくだんごケチャップソース マカロニカルボナーラ ポトフ 丸南(まるなん)メロン	パン、チョコレート、 じゃがいも、マカロニ、 あぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく、 ウインナー、ベーコン、 たまご、なまクリーム、 チーズ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 キャベツ、さやいんげん、 にんにく、マッシュルーム、 パセリ、メロン	666 819	22.8 27.4	22.9 26.5	2.5 3.1
29 水	ガバオライス (ごはん)		あげエビワンタン ガバオライスのぐ とりにくのフォー	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、さとう、 ビーフン	牛乳、エビ、とりにく	たけのこ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、ほししいたけ、 はくさい、もやし、にら、みつば、 パプリカ、にんじん、なす、バジル	676 814	26.8 31.2	23.8 25.7	2.4 2.8
30 木	むぎごはん		オクラのサラダ チキンカレー ゆでとうもろこし	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ	牛乳、とりにく、レバー、 スキムミルク、ツナ、 いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、しょうが、 りんご、オクラ、きゅうり、 コーン、ごま	626 771	20.5 24.0	17.5 19.5	2.0 2.3

*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」学校給食摂取基準に準ずる。

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。給食では が付いている日に「カミカミ献立」を出します。噛むことは健康のために大切です。

ひまんぼう 肥満予防 みかみ はつたつ 言葉の発音ははっきり のう はつたつ は 歯の病気を予防 がんぼう 胃腸快調 ぜんりょく 全力投球

噛むことでからだにいいこと!
「ひみこのはがいで」
でおぼえましょう♪



九十九里町のホームページでは、献立表と毎日の給食の写真を掲載しています。

6月分の給食費の支払日は、6月30日(木)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

学校給食用食材放射性物質検査の実施について

じゃがいも(長崎県産) 検出せず 人参(山武市産) 検出せず(5月11日検査実施)