

5月 予定献立表



令和5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
					カや体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1	月	こどもの日 献立 ちらしずし		とうふハンバーグ ほうれんそうのツナあえ わかたけみそしる かしわもち	こめ、さとう、でんぷん、 ごま、もち	牛乳、とりにく、とうふ、 わかめ、あぶらあげ、 みそ、ツナ、あずき	にんじん、たけのこ、もやし、 かんぴょう、ほししいたけ、 たまねぎ、ながねぎ、 ほうれんそう、れんこん	697	27.3	23.8	3.0
2	火	コッペパン		ホキのピザソースやき しんたまドレッシングサラダ コンスープ	パン、バター、あぶら、 さとう	牛乳、ホキ、チーズ、 いんげんまめ、 なまクリーム、ベーコン	にんにく、たまねぎ、トマト、 パセリ、コーン、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん	715	32.7	28.7	2.9
8	月	ごはん		とりにくのバーベキューソース ポテトサラダ なめこじる サワーゼリー	こめ、さとう、でんぷん、 じゃがいも、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、とりにく、とうふ、 わかめ、あぶらあげ、 みそ、ハム	りんご、にんにく、しょうが、 たまねぎ、レモン、なめこ、 ながねぎ、こまつな、コーン、 きゅうり、にんじん、キャベツ	673	25.1	22.4	2.0
9	火	ごはん		かつおコロッケ ヨーグルト しらたきのチャプチェ だいこんのみぞれじる	こめ、パンこ、 マヨネーズ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、カツオ、とりにく、 なると、ぶたにく、 ヨーグルト	たまねぎ、だいこん、にんじん、 こんにゃく、しめじ、ながねぎ、 しらたき、にんにく、たけのこ、 パプリカ、ピーマン、にら	660	23.4	20.9	2.3
10	水	ソフトめん		ミニアメリカンドッグ コーンサラダ ミートソース	めん、こむぎこ、さとう、 あぶら、バター	牛乳、ソーセージ、 ぶたにく、だいたい、 いんげんまめ、チーズ、 わかめ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 ほししいたけ、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、トマト、 キャベツ、きゅうり、コーン	658	25.2	20.6	2.5
11	木	ごはん		やきぎょうざ こまつなとひじきのサラダ マーボーとうふ	こめ、こむぎこ、さとう、 でんぷん、あぶら、 はるさめ、ごま	牛乳、ぶたにく、とりにく、 みそ、ひじき、ツナ、 とうふ	たまねぎ、にら、ほししいたけ、 たけのこ、にんじん、にんにく、 しょうが、ながねぎ、きゅうり、 コーン、こまつな	668	25.7	21.0	2.3
12	金	むぎごはん		イカリングフライ シーザーサラダ(クルトン) チキンカレー	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、じゃがいも、 ルウ、クルトン	牛乳、イカ、とりにく、 レバー、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、マッシュルーム、 りんご、キャベツ、きゅうり、 コーン	709	24.5	22.8	2.4
15	月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ごまみそあえ ABCスープ	こめ、あぶら、 マカロニ、さとう、 ごま、じゃがいも	牛乳、ぶたにく、 ベーコン、ツナ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、コーン、こまつな、 きゅうり、ほうれんそう	642	25.6	22.7	2.1
16	火	コッペパン (チョコクリーム)		コーングラタン やきにくサラダ ポトフ	パン、チョコレート、 マカロニ、こむぎこ、 バター、じゃがいも、 ごま、さとう、あぶら	牛乳、ウインナー、 ぶたにく、たまご、 チーズ	コーン、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、さやいんげん、 セロリ、にんにく、しょうが、 しらたき、もやし、きゅうり	626	23.5	23.1	2.6
17	水	ごはん		アジのユーリンチソース もやしのナムル プリン ピリからわかめスープ	こめ、さとう、ごま でんぷん、あぶら	牛乳、アジ、ぶたにく、 わかめ	しょうが、にんにく、ながねぎ、 だいこん、にんじん、 ほうれんそう、コーン、 もやし	659	24.0	21.0	2.6
18	木	チャーハン 千産千消 献立		チキンナゲット まつちやワッフル ちゅうかクラゲサラダ すいぎょうざスープ	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、さとう、ごま、 ワッフル	牛乳、ぶたにく、たまご、 かまぼこ、とりにく、 ハム、クラゲ、あずき	ながねぎ、ほししいたけ、 にんじん、はくさい、しょうが、 キャベツ、テンゲンサイ、 もやし、きゅうり	694	25.3	25.2	3.1
19	金	まめわかめ ごはん		イワシのかばやき ピーナッツあえ しんじやがとんじる	こめ、でんぷん、さとう、 あぶら、じゃがいも、 らっかせい、さとう	牛乳、わかめ、イワシ、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、こんにゃく、 ながねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、グリーンピース	624	24.5	21.1	2.5
22	月	ごはん		あつやきたまご いそかあえ にくじゃが ハチミツレモンゼリー	こめ、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ゼリー	牛乳、たまご、ぶたにく、 のり、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しらたき、 さやいんげん、ほうれんそう、 もやし	695	23.2	14.4	2.7
23	火	ビビンバ (むぎごはん)		ぶたにくシュウマイ ビビンバのぐ はるさめとにくだんごのスープ	こめ、おおむぎ、ごま、 こむぎこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、ほししいたけ、 にんじん、はくさい、こまつな、 しょうが、ながねぎ、にら、 にんにく、ほうれんそう、もやし	655	26.1	23.8	2.2
24	水	うどん		ちくわのてんぷら ぶたしやぶサラダ カレーうどんつゆ	めん、てんぷらこ、ルウ、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、ごま	牛乳、ちくわ、とりにく、 あぶらあげ、なると、 にほい、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、 テンゲンサイ、キャベツ、 もやし、しょうが、ながねぎ	648	26.7	21.0	2.8
25	木	むぎごはん	ジョア	あおのりポテトビーンズ ごぼうサラダ ハヤシチュー	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ルウ、マヨネーズ、 ごま、でんぷん	ジョア、あおのり、ハム、 いんげんまめ、だいたい、 ぶたにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ、 マッシュルーム、トマト、 パセリ、ごぼう、にんにく、 きゅうり	629	20.3	19.2	2.1
26	金	ごはん		カレーのにつけ マカロニサラダ ラーメンふうみそしる チョコクレープ	こめ、さとう、はるさめ、 あぶら、マカロニ、 マヨネーズ、クレープ	牛乳、カレー、やきぶた、 わかめ、みそ、ハム、 なると	にんじん、たまねぎ、コーン、 もやし、こまつな、ながねぎ、 にんにく、きゅうり、しょうが、 キャベツ	694	27.1	19.8	2.8
29	月	ぶたどん (ごはん)		ぶたどんのぐ きりぼしだいこんのツナあえ たいがくいも	牛乳、こめ、さつまいも、 あぶら、さとう、ごま、 みずあめ	牛乳、ぶたにく、 みそ、ツナ	しょうが、たまねぎ、しらたき、 グリーンピース、りんご、にんじん、 にんにく、ほうれんそう、 きりぼしだいこん、しょうが	711	24.1	22.3	1.8
30	火	セルフサンド (パンズパン)		メンチカツ(ソース) ブロッコリーパスタ カルピスポンチ	パン、パンこ、あぶら、 ゼリー、スパゲティ、 バター、マヨネーズ、 カルピス、サイダー	牛乳、とりにく、ぶたにく、 ベーコン、こんぶ	キャベツ、たまねぎ、もも、 みかん、パイナップル、 バター、ブロッコリー、 にんにく	664	20.8	23.4	2.3
31	水	さんさいおこわ		サバのしおやき かぶのみそしる きゅうりのあさづけ ひとくち牛乳プリン	こめ、もちごめ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、サバ、 あつあげ、みそ	にんじん、ワラビ、ゼンマイ、 たけのこ、えのき、ながねぎ、 ほししいたけ、かぶ、しょうが、 こまつな、きゅうり	668	27.2	30.5	2.9

*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。



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。
 5月分の給食費の支払日は、5月31日(水)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。