

# 6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
				力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1 木	ごはん		ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのツナあえ じゃがバターみそしる	こめ、バター、さとう、 じゃがいも、あぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく、 みそ、ツナ、とうふ	たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、コーン、ながねぎ、 ブロッコリー、キャベツ	646 805	28.6 34.0	19.1 21.5	2.2 2.6
2 金	ごはん <b>カミカミ献立</b>		マスのみそマヨやき ごまあえ すきやきふうに	こめ、マヨネーズ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、マス、たまご、 みそ、ぶたにく、とうふ	たまねぎ、パセリ、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、 ほうれんそう、キャベツ	706 880	33.6 40.5	28.3 32.7	2.1 2.4
5 月	ごはん 		やきぎょうざ じゃこサラダ タイピーエン カミカミあおりんごグミ	こめ、こむぎこ、あぶら、 はるさめ、ごま、さとう、 グミ	牛乳、ぶたにく、イカ、 かまぼこ、わかめ、 うずらたまご、 ちりめんじゃこ	キャベツ、しょうが、にんにく、 ながねぎ、にら、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ、きゅうり、 はくさい、たけのこ、コーン	667 825	25.0 29.7	19.6 22.3	2.3 2.7
6 火	ごはん 		シシヤモのごまずだれ きゅうりのあさづけ カレーにくじゃが	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、じゃがいも、 バター	牛乳、シシヤモ、 ぶたにく、こんぶ	にんじん、たまねぎ、しらたき、 さやいんげん、きゅうり、 しょうが	660 806	22.3 25.4	21.1 23.1	2.4 2.8
7 水	スパゲティ 		ポテトオムレツ はちみつレモンゼリー きりぼしだいこんのツナあえ きのこクリームソース	めん、じゃがいも、 あぶら、バター、ごま、 こむぎこ、さとう、ゼリー	牛乳、ベーコン、 チーズ、いんげんまめ、 とうにゅう、ツナ	にんにく、にんじん、 たまねぎ、しめじ、パセリ、 マッシュルーム、ほうれんそう、 きりぼしだいこん	665 786	24.2 28.9	21.1 23.2	2.9 3.5
8 木	3しよそぼろどん (むぎごはん)	ジョア	カミカミさつまごぼう 3しよそぼろ カミカミとんじる	こめ、おおむぎ、さとう、 さつまいも、あぶら、 でんぶん、みずあめ、 ごま	ジョア、ぶたにく、みそ、 くわかめ、とうふ、 あぶらあげ、だいた、 たまご、とりにく	たけのこ、こんにやく、ごぼう、 にんじん、だいこん、 しょうが、えだまめ、ながねぎ	686 861	25.0 30.2	19.6 23.7	2.1 2.5
9 金	プチプチげんまい ごはん 		カミカミきわかめコロッケ チンジャオロース しおちゃんこ カミカミゼリー	こめ、もちげんまい、 パンこ、こむぎこ、 あぶら、ゼリー、 ナタデココ	くわかめ、たまご、 えび、とりにく、 あぶらあげ、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、ほししいたけ、にら、 キャベツ、もやし、ピーマン、 たけのこ	676 817	22.1 25.7	23.4 26.3	2.5 2.8
12 月	わかめごはん 		とりのからあげ ごまみそあえ あおうめゼリー だいこんのみぞれじる	こめ、ごま、でんぶん、 こめこ、あぶら、さとう、 ゼリー	牛乳、わかめ、とりにく、 なると、ツナ、みそ	にんにく、しょうが、だいこん、 にんじん、こんにやく、 しめじ、ながねぎ、きゅうり、 ほうれんそう	653 807	25.5 30.3	21.2 24.1	2.9 3.5
13 火	ロールパン <b>千産千消 献立</b>		ホキのバジルソースやき ブロッコリーとポテトのハニーサラダ かぼちゃのポタージュ ももゼリー	パン、あぶら、パンこ、 じゃがいも、はちみつ、 さとう、ゼリー	牛乳、ホキ、チーズ、 なまクリーム、ツナ	バジル、たまねぎ、かぼちゃ、 えだまめ、パセリ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり	636 853	27.1 34.8	22.5 28.3	3.0 4.0
14 水	むぎごはん 		てづくりヒレカツ もやしのナムル 千産千消(ちさんちしよう)カレー	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、こむぎこ、ごま、 じゃがいも、ルウ、 さとう	牛乳、ぶたにく、たまご、 いんげんまめ	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、ほうれんそう、コーン、 もやし、ながねぎ	691 860	26.8 32.8	21.8 24.9	2.4 2.9
16 金	ごはん 		アジフライ(ソース) にんじんしりしり さつまじる	こめ、パンこ、あぶら、 こむぎこ、さつまいも、 ごま	牛乳、アジ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 ツナ、たまご、 かつおぶし	しめじ、にんじん、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、こまつな、 もやし	657 821	24.3 29.1	19.9 22.8	2.1 2.4
19 月	ごはん 		あげどうふのそぼろあんかけ なつとうあえ すいとんみそしる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、すいとん、ごま	牛乳、とうふ、ぶたにく、 とりにく、あぶらあげ、 みそ、なつとう、 かつおぶし	たまねぎ、しょうが、にんじん、 にら、ごぼう、だいこん、しめじ、 キャベツ、こまつな、ながねぎ、 はくさい、ほうれんそう	627 801	24.5 29.8	20.2 24.5	20.4 2.4
20 火	ごはん 		さばのみそだれやき おかひじきのりマヨあえ とうがんスープ シュークリーム	こめ、さとう、でんぶん、 はるさめ、マヨネーズ、 あぶら、ごま、 シュークリーム	牛乳、サバ、みそ、 とりにく、とうふ、のり	しょうが、とうがん、にんじん、 たまねぎ、しめじ、おかひじき、 チンゲンサイ、ほししいたけ、 ほうれんそう	633 782	22.5 26.7	24.0 27.0	2.0 2.3
21 水	うどん 		えだまめとかぼちゃのかきあげ きつねうどんつゆ、ぐざい ヨーグルト	めん、てんぷらこ、 あぶら、さとう	牛乳、ちくわ、かまぼこ、 あぶらあげ、ヨーグルト	ごぼう、えだまめ、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ、コーン、 ほししいたけ、キャベツ、 ほうれんそう	658 809	23.8 28.5	20.0 22.6	2.5 3.0
22 木	むぎごはん 		にらまんじゅう チキンサラダ マーボーどうふ	こめ、おおむぎ、さとう、 こむぎこ、でんぶん、 あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ、 みそ、とりにく	キャベツ、にら、ながねぎ、 にんにく、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	617 757	26.4 30.8	17.9 19.8	2.2 2.5
23 金	チキンライス 		ほうれんそうグラタン ぶたしゃぶサラダ フルーツしらたま	こめ、おおむぎ、ゼリー、 パンこ、こむぎこ、 しらたま、ごま、あぶら、 さとう	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、マッシュルーム、 トマト、グリーンピース、ほうれんそう、 みかん、パイン、もも、キャベツ、 もやし、しょうが	664 818	21.8 25.8	19.0 21.6	1.8 2.2
26 月	ごはん 		ホッケフライ(ソース) ひじきのマヨサラダ ぶたじゃがみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも、 ごま、マヨネーズ、 さとう	牛乳、ホッケ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、ひじき、ツナ	ながねぎ、ほうれんそう、 きゅうり、キャベツ、コーン、 にんじん、えだまめ	664 829	26.3 31.5	24.2 27.9	2.1 2.4
27 火	コッペパン (チョコクリーム) 		ブロッコリーとバジルのパスタ ミートボールのトマトに 丸南(まるなん)メロン	パン、チョコクリーム、 じゃがいも、おおむぎ、 こむぎこ、さとう、あぶら、 スパゲティ	牛乳、ベーコン、 ぶたにく、とりにく、 レンズまめ、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、トマト、ブロッコリー、 バジル、メロン	653 814	24.4 29.9	19.4 22.7	2.6 3.3
28 水	ガパオライス (ごはん) 		あげエビワンタン ガパオライスのぐ とりにくのフォー	こめ、こむぎこ、あぶら、 さとう、フォー	牛乳、エビ、とりにく	たけのこ、にんにく、しょうが、にら、 にんじん、たまねぎ、しめじ、みつば、 ほししいたけ、はくさい、もやし、 なす、パプリカ、ピーマン、バジル	677 818	26.9 31.4	23.8 25.7	2.5 2.9
29 木	ごはん (サケふりかけ) 		とりにくのハーブやき しらたきのチャブチェ マンゴープリン イワシだんごとはるさめのみそしる	こめ、ごま、こむぎこ、 さとう、はるさめ	牛乳、サケ、とりにく、 イワシ、サバ、みそ	にんにく、にんじん、にら、 キャベツ、こまつな、ながねぎ、 しょうが、しらたき、パプリカ、 たまねぎ、たけのこ、ピーマン	643 793	27.4 32.4	20.8 23.3	2.7 3.2
30 金	むぎごはん 		ゆでとうもろこし シーザーサラダ(クルトン) ブラウンシチュー	こめ、おおむぎ、バター、 じゃがいも、こむぎこ、 ルウ、クルトン、あぶら、 さとう	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ	とうもろこし、にんじん、セロリ、 たまねぎ、しめじ、トマト、 マッシュルーム、きゅうり、 コーン、キャベツ	665 818	21.3 25.0	21.8 24.7	1.7 2.1

\*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。

ひまふとぼう ひまふとぼう ひまふとぼう ひまふとぼう ひまふとぼう ひまふとぼう ひまふとぼう ひまふとぼう  
ひ肥満予防 み味覚の発達 こ言葉の発音はつきり の脳の発達 は歯の病氣予防 ががん予防 い胃腸快調 せ全力投球

かむことでからだにいいこと!  
「ひみこのはがしいぜ」  
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(金)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

