



# 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	副食・デザート	主な材料と働き			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				
3	月	ごはん		イカのレモンソースがけ もやしのナムル マーボー豆腐	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、イカ、ぶたにく、 だいず、みそ、とうふ	レモン、にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、ながねぎ、にら、 ほうれんそう、コーン、もやし	649	28.5	19.9	2.3
4	火	ぶたどん (ごはん)		ぶたどんのぐ スイカ マカロニサラダ	こめ、さとう、あぶら、 ごま、マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、みそ、 ハム	たまねぎ、しらたき、りんご、 にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、コーン、スイカ、 グリーンピース	647	23.7	20.0	1.9
5	水	ちゅうかめん		はるまき みそラーメンスープ ちゅうかはるさめサラダ	めん、こむぎこ、あぶら、 はるさめ、さとう	牛乳、ぶたにく、みそ、 なると、わかめ、ハム、 たまご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しょうが、にんにく、コーン、 もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、 にんにく、しょうが、ほうれんそう	666	23.6	24.1	2.6
6	木	ごはん		サバのごまだれやき スタミナなっとう とうがんスープ ミルクケーキ	こめ、ごま、さとう、 はるさめ、でんぶん、 ミルク	牛乳、サバ、なっとう、 とりにく、かつおぶし、 とうふ	とうがん、しめじ、にんじん、オクラ、 たまねぎ、チンゲンサイ、 ほししいたけ、ながねぎ、 にんにく、しょうが、ほうれんそう	650	25.5	22.1	2.1
7	金	★たなばた献立★ キャロットライス		☆ハンバーグ ブロッコリーとポテトのハニーサラダ カルピスポンチ	こめ、バター、はちみつ、 じゃがいも、さとう、 ゼリー、あぶら	牛乳、ベーコン、ツナ、 ぶたにく、とりにく、みそ	パセリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、もも、パイナップル、みかん	611	20.9	17.7	2.2
10	月	ごはん		ホキのユウリンチソースがけ ブロッコリーのツナあえ とんじる れいとうパン	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、ホキ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 ツナ、みそ	しょうが、にんにく、ながねぎ、 ごぼう、にんじん、だいこん、 こんにゃく、ブロッコリー、 キャベツ、パイナップル	633	25.7	19.0	2.1
11	火	ココアトースト 千産千消 献立		ミートソースペンネ カラフルグラムチャウダー れいとうみかん	パン、さとう、ミルク、 マーガリン、じゃがいも、 こめこ、ペンネ、バター	牛乳、ベーコン、アサリ、 ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、パプリカ、 ズッキーニ、にんにく、 セロリ、しめじ、トマト マッシュルーム、みかん	639	20.8	23.1	2.4
12	水	むぎごはん		ハマグリのおねだれがけ ぶたしゃぶサラダ なつやさいカレー	こめ、おむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、ごま	牛乳、ハマグリ、とりにく、 チーズ、ぶたにく、みそ	ながねぎ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、トマト、 かぼちゃ、なす、コーン、 りんご、オクラ、キャベツ、もやし	663	23.4	22.0	2.9
13	木	ごはん	ジ ョ ア	かぼちゃコロッケ プルコギ なめこじる	こめ、パンこ、あぶら、 はるさめ、ごま、さとう	ジョア、とうふ、わかめ、 あぶらあげ、みそ、 ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、 ながねぎ、こまつな、にら、 にんにく、にんじん、ピーマン、 パプリカ、りんご	629	24.1	16.7	2.1
14	金	ごはん		やきぎょうざ マーボーなす にんたまスープ あんにんどうふ	こめ、こむぎこ、さとう、 でんぶん、あぶら	牛乳、とりにく、ぶたにく、 たまご、だいず	キャベツ、たまねぎ、にら、 にんじん、コーン、 にんにく、しょうが、なす、 ほししいたけ	650	23.4	19.9	2.2
18	火	ごはん		カレイのからあげ ゴーヤチャンプルー すいとんじる	こめ、でんぶん、あぶら、 すいとん、さとう	牛乳、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、ウィンナー、 クラゲ、たまご、 カレイ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 ながねぎ、たまねぎ、 たけのこ、ゴーヤ、だいこん、 こまつな、にんにく、しょうが	684	28.5	23.4	1.9
19	水	ちゅうかめん		ひやしちゅうかのご、スープ とりにくとだいずのあげに メロンゼリー	めん、でんぶん、あぶら、 ごま、ゼリー、さとう	牛乳、とりにく、ハム、 クラゲ、たまご、 かまぼこ、だいず	にんにく、しょうが、きゅうり、 もやし	659	28.1	19.1	2.8

\*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

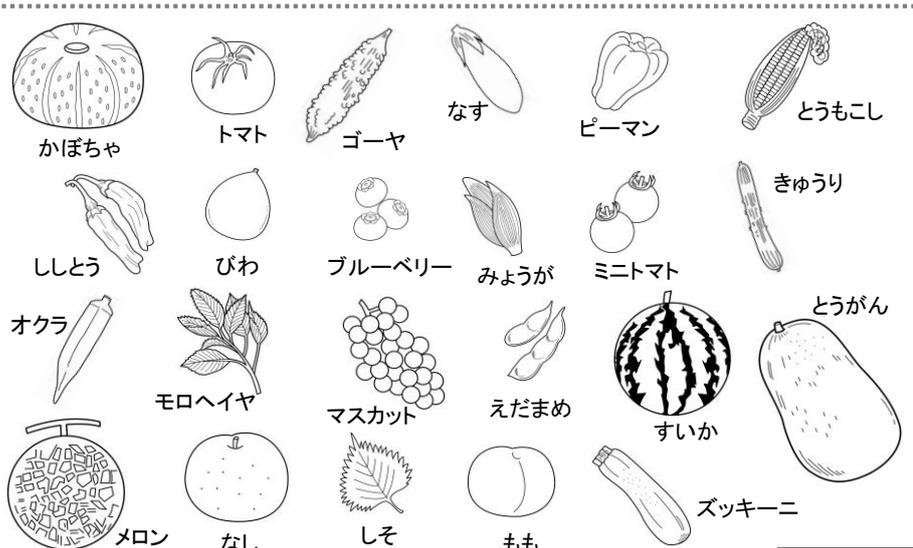
栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」学校給食摂取基準に準ずる。

## 7月7日は七夕

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。七夕の日の給食はお星様の舌に豆腐が入ったカルピス味のフルーツポンチ、お星様のハンバーグが出ます。



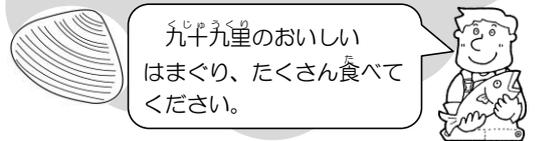
## 知っているかな? 夏が旬の野菜やくだもの



7月12日の千産千消献立は...

## はまぐりが出ます!!

九十九里漁業協同組合の方々にご協力いただき、九十九里の海でとれた新鮮なはまぐりを給食で提供します。



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。  
7月分の給食費の支払日は、7月31日(月)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(6月14日実施)  
玉ねぎ(白子町産) 検出せず、 ほうれん草(山武市産) 検出せず