



予定献立表



令和6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	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				
1	水	むぎごはん		あげぎょうざ もやしのナムル マーボー豆腐	こめ、こむぎこ、さとう、 でんぶん、あぶら、 ごま、おおむぎ	牛乳、ぶたにく、とりにく、 みそ、とうふ	キャベツ、たまねぎ、にら、 ながねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、ほししいたけ、コーン、 たけのこ、ほうれんそう、もやし	679	25.3	24.0	2.5
		こどもの日 献立						819	29.4	25.8	2.9
2	木	ちらしずし (きざみのり)		サバのしおやき わかたけじる にんじんのごまあえ クリームソーダゼリー	こめ、でんぶん、さとう、 あぶら、ごま、ゼリー	牛乳、のり、サバ、 かまぼこ、とうふ、 たまご、わかめ	にんじん、たけのこ、れんこん、 かんぴょう、ほししいたけ、もやし、 えのき、ながねぎ、みつば、きゅうり、 こまつな、きりぼしだいこん、にんにく	654	26.4	25.1	3.1
								800	31.4	29.0	3.6
7	火	ごはん		とりにくのだいずのあげに きゅうりのあさづけ なめこじる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、だいた、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ、こんぶ	にんにく、しょうが、なめこ、 ながねぎ、こまつな、 きゅうり	606	25.8	20.7	2.0
								758	30.7	23.5	2.3
8	水	ミートソーススパゲティ (スパゲティ)		ブロッコリーとポテトのサラダ ミートソース アップルパイ	スパゲティ、パイ、 あぶら、バター、 こむぎこ、じゃがいも、 さとう	牛乳、ぶたにく、だいた、 いんげんまめ、チーズ、 ツナ	りんご、にんにく、しょうが、きゅうり、 セロリ、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、マッシュルーム、 トマト、ブロッコリー、キャベツ	680	26.9	20.9	2.2
								833	32.5	22.9	2.5
9	木	むぎごはん		ひじきのマヨサラダ ハヤシシチュー プリン	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、ルウ、ごま、 マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ、ひじき、 ツナ	にんじん、セロリ、たまねぎ、 しめじ、トマト、きゅうり、 キャベツ、コーン、えだまめ	677	22.4	24.1	1.9
								825	26.2	27.2	2.3
10	金	さんさいおこわ	ジョ ア	カツオコロッケ しおちゃんこ あつあげのみそいため	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、パンこ、 マヨネーズ、でんぶん	ジョア、ぶたにく、カツオ、 とりにく、あぶらあげ、 みそ、あつあげ	にんじん、ほししいたけ、えのき、いちご、 たけのこ、ワサビ、みずな、にら、 ウタ、なめこ、にんにく、しょうが、もやし、 キャベツ、たまねぎ、さやいんげん	616	23.0	21.9	2.9
								771	27.6	26.4	3.5
13	月	カレーそばろどん (ごはん)		ポテトのチーズやき カレーそばろどんのぐ トックのスープ	こめ、じゃがいも、 あぶら、でんぶん、 トック、さとう	牛乳、チーズ、とりにく、 ぶたにく、だいた	パセリ、にんにく、だいた、 にんじん、ほししいたけ、 もやし、ながねぎ、こまつな、 しょうが、ピーマン	657	25.1	20.5	2.4
								820	29.9	23.2	2.8
14	火	セルフやきそばパン (コッペパン)		カツオメンチカツ ソースやきそば カルピスポンチ	パン、あぶら、パンこ、 ゼリー、カルピス、 めん	牛乳、カツオ、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、もも、 パイナップル、みかん、 りんご、にんじん、ピーマン、 ほししいたけ、もやし、キャベツ	591	20.1	19.9	2.2
								786	26.1	25.0	3.0
15	水	ごはん		とりにくのレモンソース ごもくきんびら ピリからわかめスープ	ごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、とりにく、ぶたにく、 わかめ、さつまあげ	レモン、にんにく、しょうが、 だいた、にんじん、 ながねぎ、ごぼう、こんにゃく	637	27.1	22.8	2.2
								807	32.2	27.2	2.7
16	木	むぎごはん		コーンサラダ チキンカレー いちごヨーグルト	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 さとう	牛乳、とりにく、レバー、 いんげんまめ、わかめ、 スキムミルク、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、りんご、 キャベツ、きゅうり、コーン、 いちご	626	20.7	17.4	2.3
		千産千消 献立						767	24.0	19.3	2.7
17	金	ごはん		とりにくのみそやき こまつなとひじきのサラダ イワシのだんごじる ひとくち牛乳プリン	こめ、さとう、ごま、 はるさめ、あぶら	牛乳、とりにく、みそ、 なると、イワシ、サバ、 とうふ、ひじき、ツナ	にんにく、にんじん、えのき、 ながねぎ、みつば、しょうが、 きゅうり、コーン、こまつな	627	29.3	20.4	2.4
								780	34.8	23.0	2.8
20	月	ごはん		あつやきたまご なっとうあえ にくじゃが	こめ、でんぶん、さとう、 じゃがいも、ごま、 あぶら	牛乳、たまご、ぶたにく、 なっとう、かつおおし	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	589	24.6	15.6	2.6
								723	28.1	16.5	3.0
21	火	サフランライス		ほうれんそうグラタン ポークチャップ ラビオリスープ	こめ、おおむぎ、 こむぎこ、あぶら、 バター、さとう	牛乳、ベーコン、チーズ、 ぶたにく	ほうれんそう、にんにく、 セロリ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、かぶ、パセリ	667	28.3	22.3	2.8
								831	33.7	25.5	3.3
22	水	カレーうどん (うどん)		ちくわのてんぷら ぶたしゃぶサラダ カレーつゆ ミニチョコたいやき	めん、てんぷらこ、 あぶら、ルウ、バター、 さとう、ごま、たいやき、 チョコレート、こむぎこ	牛乳、ちくわ、ぶたにく、 あぶらあげ、なると、 カタクチイワシ、みそ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、チンゲンサイ、 もやし、しょうが、ながねぎ	689	28.1	23.4	2.7
								833	33.3	25.7	3.2
23	木	まめわかめごはん		とうふハンバーグりんごソース こふきいも すいとんじる	こめ、さとう、あぶら、 すいとん、じゃがいも	牛乳、わかめ、とうふ、 とりにく、あぶらあげ	グリーンピース、たまねぎ、こまつな、 しょうが、にんにく、りんご、 レモン、ごぼう、だいた、パセリ、 にんじん、こんにゃく、ながねぎ	624	23.0	20.3	2.5
								772	27.1	22.9	2.9
24	金	ごはん		ホキのユーリンチーソース きりぼしだいこんのツナあえ とんじる サワーゼリー	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ごま、ゼリー	牛乳、ホキ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、ツナ	にんにく、しょうが、ごぼう、 こんにゃく、キャベツ、 きりぼしだいこん、ながねぎ、 ほうれんそう、にんじん	648	27.6	19.8	2.2
								806	33.1	22.6	2.7
27	月	ビビンバ (むぎごはん)		ぶたにくシュウマイ ビビンバのぐ かきたまじる ミルメークココア	こめ、おおむぎ、ごま、 こむぎこ、でんぶん、 さとう、あぶら、 ミルメーク	牛乳、ぶたにく、とうふ、 かまぼこ、たまご、 わかめ	たまねぎ、にんじん、えのき、 ながねぎ、みつば、こまつな、 にんにく、ほうれんそう、 もやし	657	28.1	23.2	2.3
								786	33.4	28.3	2.8
28	火	コッペパン (チョコクリーム)		チキンナゲット はるやさいのペペロンチーノ グリーンポタージュ	パン、チョコレート、 こむぎこ、あぶら、 スパゲティ	牛乳、とりにく、 ベーコン、 なまクリーム	たまねぎ、グリーンピース、 えだまめ、ブロッコリー、 にんにく、アスパラガス	670	26.5	24.8	2.9
								825	31.5	28.0	3.5
29	水	ごはん		カレイのにつけ あおうめゼリー ツナポテトサラダ ラーメンふうみそしる	こめ、さとう、あぶら、 はるさめ、じゃがいも、 マヨネーズ、ゼリー	牛乳、カレイ、やきぶた、 なると、わかめ、みそ、 ツナ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、コーン、もやし、 こまつな、ながねぎ、 えだまめ、きゅうり、うめ	614	26.9	16.1	2.7
								765	32.4	18.0	3.2
30	木	ごはん	ジョ ア	クリームコロッケ ブロッコリーとチーズのサラダ ピリからにくだうふ	こめ、パンこ、こむぎこ、 さとう、あぶら	ジョア、とうにゅう、 ぶたにく、とうふ、 チーズ	たまねぎ、コーン、にんにく、 にんじん、えのき、はくさい、 ながねぎ、ブロッコリー、しらたき、 キャベツ、コーン、マスカット	620	22.8	18.1	2.4
								791	27.7	21.9	2.9
31	金	ねぎしおぶたどん (ごはん)		シナモンさつま ねぎしおぶたどんのぐ すいぎょうざスープ	こめ、さつまいも、 あぶら、さとう、 こむぎこ、ごま、 でんぶん	牛乳、ぶたにく	にんじん、はくさい、キャベツ、 しょうが、にら、チンゲンサイ、 にんにく、ながねぎ、もやし、 レモン	669	22.5	19.9	1.8
								835	26.7	22.5	2.2

*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(金)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。