



# 5月 予定献立表



#REF!

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
					かや体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1	木	こどもの日 献立 ちらしずし (きざみのり)		サバのしおやき わかたけじる ぶたしゃぶサラダ クリームソーダゼリー	こめ、でんぷん、さとう、あぶら、ごま、ゼリー	牛乳、のり、サバ、とうふ、かまぼこ、みそ、たまご、わかめ、ぶたにく	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、きゃべつ、こまつな、しょうが	673	28.2	3.2	2.0
2	金	カレーそぼろどん (むぎごはん)		だいがくいも だいこんのみぞれじる カレーそぼろどんのぐ	こめ、おおむぎ、さつまいも、ごま、あぶら、みずあめ	牛乳、とりにく、ぶたにく、なると	だいこん、しめじ、こんにやく、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	665	25.7	20.7	2.0
7	水	ごはん		とりにくのだいずのあげに きゅうりのあさづけ トックのスープ	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	牛乳、だいず、とりにく、ぶたにく、こんぶ、トック	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、ほししいたけ、もやし、ながねぎ、こまつな、きゅうり、しょうが	632	24.3	20.2	1.9
8	木	むぎごはん		ひじきのえいようまんてんサラダ 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	676	21.0	24.9	2.0
9	金	さんさいおこわ		かつおコロッケ みそちゃんこ にんじんのごまあえ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう、じゃがいも、パンこ、でんぷん	牛乳、ぶたにく、カツオ、とりにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、ほししいたけ、いちご、たけのこ、ワラビ、にら、ウド、なめこ、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、きりぼしだいこん	605	20.5	24.0	3.0
12	月	ごはん (ふりかけ)		とりにくのみそやき じゃがバターみそじる ひじきののもの	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、とりにく、みそ、ぶたにく、ひじき、だいず、あぶらあげ	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ながねぎ、えだまめ	629	28.3	21.0	2.3
13	火	きなこあげパン		チーズオムレツ トマトシチュー しんたまドレッシングサラダ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、こめこ、バター、	牛乳、きなこ、とりにく、チーズ、ぶたにく、たまご、だいず	にんにく、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、トマト、ブロッコリー	652	24.2	28.3	2.8
14	水	ごはん		チキンナゲット しroyいマーボーどうふ もやしナムル ゼリー	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう、でんぷん、ごま、ゼリー	牛乳、とりにく、とうふ、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、えのき、にら、たけのこ、ながねぎ、ほうれんそう、もやし	656	26.4	21.6	2.6
15	木	むぎごはん	ジ ョ ア	チキンカレー コーンサラダ やさしいチップス	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、ルウ、さとう	ジョア、とりにく、レバー、いんげんまめ、わかめ、スキムミルク、	さつまいも、れんこん、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、	604	16.3	13.7	2.8
九十九里町70周年記念献立											
16	金	わかめごはん		くりんコロッケ スタミナとうふ いわしのだんごじる こうはくゼリー	こめ、ごま、でんぷん、こめこ、あぶら、ゼリー、さとう	牛乳、とりにく、みそ、なると、イワシ、サバ、とうふ、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、えのき、ながねぎ、みつば、おくら、ほうれんそう、いちご	674	26.5	20.9	3.1
19	月	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 すいぎょうぎスープ	こめ、さつまいも、あぶら、さとう、こむぎこ、ごま、でんぷん	牛乳、ぶたにく	にんじん、はくさい、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	668	22.5	19.8	1.8
20	火	ごはん		あつやきたまご にくじゃが いそかあえ アセロラミルクゼリー	こめ、でんぷん、さとう、じゃがいも、あぶら、ゼリー	牛乳、たまご、ぶたにく、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、	627	23.6	15.4	2.6
21	水	カレーうどん (うどん)		さつまいものかきあげ カレーつゆ ブロッコリーとポテトのサラダ	めん、でんぷん、こめ、さとう、さつまいも、こめこ、あぶら、ルウ、バター、さとう、じゃがいも	牛乳、ひじき、ぶたにく、わかめ、ちくわ、ツナ、なると、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、えのき、ながねぎ、こまつな、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり	653	24.0	21.6	2.5
22	木	まめわかめごはん		ハンバーグオニオンソース こふきいも すいとんじる	こめ、さとう、あぶら、でんぷん、すいとん、じゃがいも	牛乳、わかめ、ぶたにく、とりにく、とうふ、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、ごぼう、だいこん、パセリ、にんじん、こんにやく、ながねぎ、パセリ	630	24.3	17.8	2.8
23	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 とうにゅうパンナコッタ	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも、ごま、パンナコッタ	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、こんにやく、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	628	25.9	18.4	2.3
26	月	ビビンバ (ごはん)		ぶたにくシュウマイ ビビンバのぐ ピリからわかめスープ	こめ、ごま、こむぎこ、でんぷん、さとう、あぶら、	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、ながねぎ、こまつな、もやし、にんにく、しょうが、ほうれんそう	602	25.2	22.1	2.3
27	火	セルフハンバーガー (パンズパン)		コロッケ(ソース) ミートソースペンネ カルピスポンチ	パン、あぶら、パンこ、カルピス、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、しょうが、もも、トマト、にんじん、しめじ、りんご、パインナッブル、もやし、みかん、セロリ、かんでん	621	19.9	20.3	2.1
28	水	ごはん		カレーのにつけ あおうめゼリー マカロニサラダ ラーメンふうみそじる	こめ、さとう、あぶら、はるさめ、マカロニ、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、きゃべつ、きゅうり、うめ	611	26.4	15.0	2.9
29	木	ごはん	ジ ョ ア	とりにくのレモンソース じゃがいものそぼろに ブロッコリーのツナあえ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	ジョア、とりにく、ぶたにく、ツナ	ブルーベリー、レモン、にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゃべつ、こんにやく	647	28.4	15.0	1.8
30	金	タコライス (ごはん)		タコライスのぐ ラビオリスープ ポテトチーズやき	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、チーズ、とりにく、ぶたにく、だいず	パセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんにく、トマト	676	25.7	20.3	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。

九十九里町のホームページでは、毎月の献立表を掲載しています。