

6月 予定献立表

令和7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				
2	月	ごはん		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	672	32.2	25.7	2.1
		カミカミ献立		下線部はよくかんで食べるメニューです。							
3	火	3しよそぼろどん (むぎごはん)		あべかわいも だいこんのみぞれじる 3しよそぼろのぐ	こめ、おおむぎ、 さつまいも、あぶら、 さとう	牛乳、とりにく、なると、 ぶたにく、だいち、 たまご、きなこ	にんにく、だいこん、しめじ、 こんにやく、ながねぎ、 しょうが、えだまめ	683	26.5	22.5	2.1
4	水	スパゲティ		とりにくのこうそうやき ごぼうサラダ きのこクリーム あおりんごグミ	スパゲティ、バター、 あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ、グミ、 こむぎこ	牛乳、とりにく、チーズ、 いんげんまめ、 かまぼこ、とうにゅう、 ベーコン	にんにく、パセリ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、パセリ、 マッシュルーム、ごぼう、 きゅうり、りんご	633	27.9	24.9	2.7
5	木	キムタクごはん (ごはん)		やさしいチップス とんじる キムタクごはんのぐ	こめ、さつまいも、 あぶら、でんぶん、 じゃがいも	牛乳、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ごぼう、こんにやく、だいこん、 ながねぎ、にんじん、もやし、 はくさいキムチ、だいこん、 にら、れんこん	662	24.1	21.9	2.5
6	金	プチプチげんまい ごはん		イカのレモンソース ちゅうかはるさめスープ チンジャオロース いもケンピごさかな	こめ、でんぶん、あぶら、 もちげんまい、さとう、 さつまいも、はるさめ	牛乳、イカ、ぶたにく、 カタクチイワシ	レモン、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、はくさい、たけのこ、 チンジャオロース、ながねぎ、 しょうが、にんにく、ピーマン	620	28.1	20.2	2.5
9	月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき きゅうりとほうれんそうのごまみそあえ ABCスープ ナタデココレモンゼリー	こめ、あぶら、ごま、 じゃがいも、マカロニ、 さとう、ゼリー、ナタデコ	牛乳、ぶたにく、ツナ、 ウインナー、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、しめじ、キャベツ、 コーン、こまつな、きゅうり、 ほうれんそう、レモン	639	25.2	21.9	2.0
10	火	コッペパン		ホキのバジルやき ブロッコリーの Pasta かぼちゃのポタージュ	パン、あぶら、パンこ、 スパゲティ、バター、 マヨネーズ	牛乳、ホキ、チーズ、 なまクリーム、ウインナー	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、 えだまめ、にんにく、レモン、 バジル、ブロッコリー	610	27.3	22.3	2.9
11	水	ごはん		とうふハンバーグ れいとウイン ひじきのマヨサラダ ピリからわかめスープ	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら、ごま、 マヨネーズ、	牛乳、とうふ、とりにく、 ぶたにく、わかめ、 ひじき、ツナ	たまねぎ、にんにく、しょうが、 だいこん、にんじん、えのき、 ながねぎ、コーン、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、バイン	651	23.2	24.6	2.4
12	木	むぎごはん		ブロッコリーとポテトのサラダ ハヤシシチュー ヨーグルト	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、ルウ、じゃがいも	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ、ツナ、 ヨーグルト	セロリ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、キャベツ、トマト、 ブロッコリー、きゅうり	619	22.0	18.5	2.0
13	金	ごはん		あげどうふのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのもの すいとんみそじる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、すいとん	牛乳、ぶたにく、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 さつまいも、とうふ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、 にら、だいこん、しめじ、ながねぎ、 かぼちゃ、こまつな、さいいんげん、 ほししいたけ、きりぼしだいこん、はくさい	615	22.8	19.1	2.1
		千産千消献立									
16	月	ねぎしおぶたどん (ごはん)		イワシのかぼやき さつまいも ねぎしおぶたどんのぐ 千葉県産牛乳プリン	こめ、でんぶん、あぶら、 さつまいも、さとう、ごま	牛乳、イワシ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、しめじ、こまつな、 にんにく、ながねぎ、レモン、 もやし	690	32.9	23.9	2.1
17	火	ごはん		ミートコロッケ ドライカレー フルーツヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、 パンこ、あぶら、さとう、 ルウ	牛乳、ぶたにく、おから、 ぎゅうにく、ヨーグルト、 ツナ、とりにく	たまねぎ、パインナップル、 みかん、もも、りんご、にんにく、 しょうが、セロリ、にんじん、 トマト、ピーマン、グリーンピース	680	23.1	20.3	1.8
18	水	ひやしきつねうどん (うどん)		やさいかきあげ きつねうどんつゆ きつねサラダ ヨーグルトクレープ	めん、てんぷらこ、 あぶら、さとう、 クレープ	牛乳、ちくわ、 あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、コーン、 ごぼう、ほししいたけ、かぼちゃ、 ほうれんそう、キャベツ	670	21.6	23.2	2.4
19	木	チキンライス		ブレンオムレツ(ケチャップ) ブロッコリーとパセリの Pasta クラムチャウダー	こめ、おおむぎ、バター、 こめこ、スパゲティ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とりにく、たまご、 アサリ、ベーコン、 チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 パセリ、パセリ、トマト、 グリーンピース、マッシュルーム、 ブロッコリー	616	23.9	19.6	2.5
20	金	むぎごはん		ショウロンポウ マーボーどうふ こまつなとひじきのサラダ あじさいゼリー	こめ、おおむぎ、ごま、 こむぎこ、はるさめ、 さとう、あぶら、でんぶん、 ゼリー	牛乳、ぶたにく、とうふ、 ひじき、ツナ、みそ	キャベツ、ながねぎ、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、コーン、 ながねぎ、にら、きゅうり、こまつな	664	25.6	20.1	2.4
23	月	ごはん		アジフライ(ソース) にんじんしりしり みそちゃんこ	こめ、パンこ、あぶら、 ごま	牛乳、アジ、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 ツナ、たまご、 かつおぶし	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、にら、 もやし	592	24.4	18.7	2.3
24	火	コッペパン (りんごジャム)		ハンバーグデミグラスソース ポトフ 丸南(まるなん)メロン	パン、ジャム、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶたにく、とりにく、 みそ、ウインナー	りんご、たまねぎ、しめじ、 トマト、セロリ、にんじん、 さいいんげん、メロン、 キャベツ	615	23.8	22.3	2.5
25	水	むぎごはん		チキンサラダ ポークカレー ゆでとうもろこし	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 ごま、さとう	牛乳、ぶたにく、とりにく、 いんげんまめ、 スキムミルク	とうもろこし、にんにく、りんご、 たまねぎ、しょうが、にんじん、 きゅうり、キャベツ、コーン	616	22.6	17.6	2.1
26	木	ごはん		タンドリーチキン マンゴープリン ブロッコリーのツナあえ じゃがバターみそじる	こめ、バター、 じゃがいも、さとう	牛乳、とりにく、とうふ、 ヨーグルト、みそ、 ツナ、ぶたにく	にんにく、レモン、しょうが、 にんじん、もやし、コーン、 ながねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、マンゴー	620	27.6	19.4	1.9
27	金	ガバオライス (むぎごはん)		あげぎょうざ ガバオのぐ とりにくのフォー	こめ、おおむぎ、さとう、 こむぎこ、あぶら、 ピーマン	牛乳、ぶたにく、とりにく、 だいち	キャベツ、ながねぎ、にら、たけのこ、 ほししいたけ、にんにく、なす、ピーマン、 しょうが、にんじん、たまねぎ、パプリカ、 しめじ、はくさい、もやし、みつば、バジル	640	25.6	22.0	2.5
30	月	ごはん		サバのみそに なっとうあえ ピリからにくじゃが	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、ごま	牛乳、サバ、みそ、 ぶたにく、なっとう、 かつおぶし	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、しらたき、にら、 はくさい、ほうれんそう	688	26.6	23.2	2.7

*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。

かむことでからだにいいこと！
「ひみこのはかいぜ」で
おぼえましょう♪

ひまんよぼう 肥満予防 みかくはつたつ 味覚の発達 こばはつおん 言葉の発音ははっきり のうはつたつ 脳の発達 は 歯の病気の予防 がん予防 い胃腸快調 せ全力