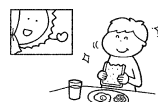


5月 予定献立表



令和8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 | kcal | g | g | g |
| 1 金 | こどもの日 献立 ちらしずし (きざみのり) | | さばのしおやき わかたけじる ぶたしゃぶサラダ マンゴープリン | こめ、さとう、ごまあぶ ら、あぶら、ごま | 牛乳、こんぶ、のり、 さば、たまご、 かまぼこ、とうふ、 わかめ、かつおぶし、 ぶたにく、みそ | たけのこ、えのきたけ、しいたけ、 ながねぎ、みつば、えどな、キャベツ、 にんじん、もやし、しょうが、マンゴー、 れんこん | 664 | 29.1 | 27.3 | 3.0 |
| 7 木 | ごはん | | とりにくとだいずのあげに トックのスープ きゅうりのあさづけ | こめ、でんぶん、 あぶら、さとう、ごま、 トック、ごま | 牛乳、だいず、とりにく、 ぶたにく、こんぶ | にんにく、だいこん、にんじん、 もやし、ながねぎ、こまつな、 しいたけ、きゅうり、しょうが | 633 | 24.3 | 20.2 | 2.0 |
| 8 金 | むぎごはん | | ハヤシチュー ひじきのえいようまんてんサラダ プリン | こめ、むぎ、さとう、 あぶら、ごま、ルウ、 マヨネーズ、プリン | 牛乳、ぶたにく、 いんげんまめ、とりにく、 チーズ、ひじき、ツナ | たまねぎ、にんじん、セロリ、 しめじ、トマト、きゅうり、 コーン、キャベツ、えだまめ | 676 | 21.0 | 24.9 | 2.1 |
| 11 月 | 千産千消 献立 ごはん | | ぶたにくのしょうがやき いわしのつみれじる ごまみそあえ | こめ、ごま、ごまあぶ ら | 牛乳、ぶたにく、いわし、 とうふ、なると、さば、 かつおぶし、こんぶ、 ツナ、みそ、たまご | しょうが、えのきたけ、 にんじん、ながねぎ、みつば、 きゅうり、もやし、たまねぎ | 640 | 30.8 | 23.6 | 2.4 |
| 12 火 | ごはん | | あかうおのしせんふうやき あつあげのちゅうかに ハンバーグサラダ | こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、 ごま | 牛乳、あかうお、 ぶたにく、あつあげ、 とりにく、みそ | しょうが、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、たけのこ、キャベツ、 きゅうり | 618 | 27.2 | 21.1 | 2.0 |
| 13 水 | みそラーメン (ちゅうかめん) | | はるまき ツナポテトサラダ アセロラゼリー | ちゅうかめん、あぶら、 じゃがいも、ゼリー、 はるまき、こむぎこ、 マヨネーズ | 牛乳、ぶたにく、なると、 わかめ、ツナ、みそ、 とりにく | にんじん、にら、コーン、アセロラ もやし、キャベツ、たまねぎ、 チンゲンサイ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、えだまめ | 641 | 23.3 | 21.6 | 2.5 |
| 14 木 | むぎごはん | ジ ョ ア | ポークカレー やさしいチップス コーンサラダ | こめ、むぎ、さつまいも、 あぶら、じゃがいも、 さとう、ルウ、こむぎこ | ジョア、ぶたにく、 いんげんまめ、 スキムミルク、わかめ | マスカット、れんこん、 たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、りんご、 キャベツ、きゅうり、コーン | 627 | 17.7 | 15.1 | 2.8 |
| 15 金 | ごはん | | とりにくのみそやき かきたまじる ひじきのもの メロンゼリー | こめ、さとう、でんぶん、 あぶら、ゼリー | 牛乳、とりにく、みそ、 たまご、かまぼこ、 わかめ、かつおぶし、 こんぶ、ひじき、とうふ、 あぶらあげ、だいず | にんにく、えのきたけ、 にんじん、ながねぎ、 みつば、えどな、こんにゃく、 えだまめ、メロン | 627 | 27.8 | 19.6 | 2.4 |
| 18 月 | 千産千消 献立 ごはん | | いわしのかばやき さつまじる いそかあえ ぎゅうにゅうプリン | こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、さつまいも、 みそ、こんぶ、 ごまあぶら | 牛乳、いわし、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、こんぶ、 かつおぶし、のり | しょうが、こんにゃく、ごぼう、 にんじん、だいこん、 ながねぎ、ほうれんそう、 もやし | 615 | 29.7 | 18.7 | 1.9 |
| 19 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 | 牛乳、きなこ、たまご、 チーズ、ウインナー、 とりにく | にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、トマト、キャベツ、 ブロッコリー、コーン、しょうが | 632 | 24.4 | 26.2 | 2.7 |
| 20 水 | ぶたどん (ごはん) | | だいがくも ぶたどんのぐ きりぼしだいこんサラダ | こめ、さつまいも、 あぶら、さとう、 みずあめ、ごま | 牛乳、ぶたにく、みそ、 ツナ | たまねぎ、しらたき、にんじん、 グリーンピース、りんご、 にんにく、しょうが、トマト、 だいこん、ほうれんそう | 682 | 24.5 | 21.0 | 2.0 |
| 21 木 | まめわかめ ごはん | | ハンバーグオニオンソース すいとんじる こふきいも | こめ、ごまあぶら、さとう、 でんぶん、すいとん、 あぶら、じゃがいも | 牛乳、わかめ、こんぶ、 とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし、ぶたにく | グリーンピース、たまねぎ、 だいこん、にんじん、えどな、 ごぼう、ながねぎ、こんにゃく、 パセリ | 630 | 24.4 | 17.8 | 3.0 |
| 22 金 | ごはん | | カレーのにつけ ラーメンふうみそしる マカロニサラダ あおうめゼリー | こめ、さとう、はるまき、 あぶら、マカロニ、 マヨネーズ、ゼリー | 牛乳、カレー、ぶたにく、 なると、わかめ、みそ、 かつおぶし、こんぶ、 ツナ、とりにく | しょうが、にんじん、たまねぎ、 コーン、もやし、えどな、 ながねぎ、にんにく、きゅうり、 キャベツ、うめ | 615 | 26.7 | 15.0 | 3.1 |
| 25 月 | ごはん | ジ ョ ア | とりにくのレモンソース じゃがいものそばろに ブロッコリーのツナあえ | こめ、でんぶん、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、 にんじん、たまねぎ、しらたき、 グリーンピース、ブロッコリー、 キャベツ | 648 | 28.5 | 15.0 | 2.0 |
| 26 火 | むぎごはん | | ぶたにくしゅうまい マーボー豆腐 もやしのナムル ももゼリー | こめ、むぎ、あぶら、 さとう、でんぶん、 ごまあぶら、ごま、 ゼリー、こむぎこ | 牛乳、ぶたにく、とうふ、 みそ | にんにく、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にんじん、もも、 たまねぎ、ながねぎ、にら、 ほうれんそう、コーン、もやし | 653 | 25.6 | 21.7 | 2.5 |
| 27 水 | カレーうどん (うどん) | | さつまいものかきあげ ブロッコリーとポテトのサラダ | うどん、さつまいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、じゃがいも、 さとう、ルウ | 牛乳、ひじき、ちくわ、 ぶたにく、あぶらあげ、 なると、にぼし、ツナ | にんじん、たまねぎ、コーン、 ごぼう、ながねぎ、えどな、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり | 656 | 24.3 | 21.6 | 2.7 |
| 28 木 | 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、もちごめ、パンこ、 こむぎこ、ごまあぶら、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも、マヨネーズ | 牛乳、ぶたにく、かつお、 とりにく、あぶらあげ、 みそ | にんじん、たけのこ、しいたけ、 にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、にら、だいこん、たまねぎ、 きゅうり、わらび、みずな、 えのきたけ、うど、なめこ | 605 | 20.5 | 24.0 | 3.1 |
| 29 金 | タコライス (ごはん) | | タコライスのぐ ポテトのチーズやき ラビオリスープ | こめ、あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、パンこ | 牛乳、ウインナー、 とりにく、ぶたにく、 チーズ、だいず | パセリ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、セロリ、かぶ、 キャベツ、トマト | 703 | 25.8 | 22.0 | 2.9 |

*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。

★12日 赤魚の四川風焼き

四川風とは、中国の四川料理の特徴である辛くてしびれる
味わいを取り入れた日本向けアレンジ料理をさす呼び方
です。給食では、みなさんが食べやすいように、辛さは控えめ
にアレンジして、しょうゆダレに漬け込みます。



★29日 ラビオリスープ

ラビオリとは、小麦粉と卵で作ったパスタ生地で作った肉や野菜などの
具を包んで、茹でたイタリアの詰め物パスタ料理です。給食では、
野菜と一緒にコンソメ味のスープに入れて、ラビオリスープにします。

