

# 6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 kcal | 蛋白質 g        | 脂質 g         | 塩分 g       |
|----|---|------------------------|----|--|--|--|--|------------|--------------|--------------|------------|
|    |   |                        |    |  | カや体温となる  | 血や肉となる   | 体の調子を整える   |            |              |              |            |
| 1  | 月 | ねぎしおぶたどん (ごはん)         |    | ねぎしおぶたどんのぐ<br>こんさいじる<br>てづくりカステラ               | こめ、でんぶん、<br>ごまあぶら、ごま、<br>こむぎこ、さとう、<br>はちみつ、バター         | 牛乳、ぶたにく、ちくわ、<br>とうふ、かつおぶし、<br>こんぶ、たまご                    | だいこん、ごぼう、にんじん、<br>ごまつな、しいたけ、ながねぎ、<br>みつば、にんにく、もやし、<br>レモン                            | 851        | 30.7         | 32.7         | 2.3        |
| 2  | 火 | ナン                     |    | バターチキンカレー<br>ガーリックポテト<br>ほうれんそうのツナあえ           | ナン、じゃがいも、<br>あぶら、バター、ルウ、<br>さとう、ごま、こむぎこ                | 牛乳、とりにく、<br>いんげんまめ、<br>ヨーグルト、チーズ、<br>なまクリーム、ツナ           | にんにく、パセリ、たまねぎ、<br>にんじん、マッシュルーム、<br>トマト、しょうが、ほうれんそう、<br>もやし                           | 635<br>778 | 25.7<br>30.7 | 27.8<br>32.7 | 2.5<br>3.1 |
| 3  | 水 | ごはん<br>カミカミ献立          |    | ますのみそマヨやき<br>すきやきふうじ<br>ごまあえ                   | こめ、マヨネーズ、<br>あぶら、さとう、ごま                                | 牛乳、ます、たまご、<br>みそ、ぶたにく、とうふ                                | たまねぎ、パセリ、にんじん、<br>ほうさい、ながねぎ、えのき、<br>しいたけ、しらたき、<br>ほうれんそう、キャベツ                        | 673<br>842 | 32.4<br>39.0 | 25.7<br>29.6 | 2.3<br>2.8 |
| 4  | 木 | キムタクごはん (ごはん)          |    | キムタクごはんのぐ<br>やさいチップス<br>とんじる                   | こめ、さつまいも、<br>あぶら、でんぶん、<br>じゃがいも、ごまあぶら                  | 牛乳、ぶたにく、とうふ、<br>あぶらあげ、みそ                                 | ごぼう、こんにゃく、だいこん、<br>ながねぎ、にんじん、もやし、<br>ほうさいキムチ、<br>にら、れんこん                             | 662<br>826 | 24.2<br>28.7 | 21.9<br>24.9 | 2.4<br>2.9 |
| 5  | 金 | さんしょくそぼろ<br>どん (むぎごはん) |    | そぼろどんのぐ じゃこあえ<br>だいこんのみぞれじる<br>りんごとヨーグルトのゼリー   | こめ、ごまあぶら、<br>さとう、ゼリー、むぎ                                | 牛乳、とりにく、なると、<br>ぶたにく、だいず、<br>かつおぶし、こんぶ、<br>たまご、ヨーグルト、いわし | もやし、えどな、にんじん、<br>だいこん、こんにゃく、しめじ、<br>ながねぎ、しょうが、えだまめ、<br>りんご                           | 617<br>761 | 28.6<br>34.0 | 17.6<br>19.7 | 3.2<br>3.8 |
| 8  | 月 | ごはん                    |    | さばのみそに<br>ピリからにじゃが<br>わかめサラダ                   | こめ、さとう、<br>じゃがいも、あぶら                                   | 牛乳、さば、みそ、<br>ぶたにく、わかめ                                    | しょうが、にんにく、にんじん、<br>たまねぎ、しらたき、にら、<br>キャベツ、きゅうり、コーン                                    | 714<br>889 | 25.8<br>30.7 | 26.0<br>29.8 | 3.1<br>3.7 |
| 9  | 火 | ごはん                    |    | いかレモンソース<br>はるさめスープ<br>テンジャオロース                | こめ、でんぶん、あぶら、<br>さとう、はるさめ<br>ごまあぶら                      | 牛乳、いか、ぶたにく、<br>とりにく                                      | レモン、たまねぎ、にんじん、<br>しいたけ、キャベツ、たけのこ、<br>チンゲンサイ、ながねぎ、<br>しょうが、にんにく、ピーマン                  | 602<br>758 | 27.1<br>32.6 | 19.1<br>21.8 | 2.6<br>3.1 |
| 10 | 水 | スパゲティ                  |    | きのこクリームソース<br>とりにくのこうそうやき<br>ごぼうサラダ あおりんごグミ    | スパゲティ、バター、<br>さとう、ごま、こむぎこ<br>マヨネーズ、グミ、<br>オリーブオイル      | 牛乳、とりにく、チーズ、<br>いんげんまめ、<br>とうりゅう、ベーコン、<br>ハム             | にんにく、パセリ、にんじん、<br>たまねぎ、しめじ、パセリ、<br>マッシュルーム、ごぼう、<br>きゅうり、りんご                          | 634<br>776 | 28.1<br>33.8 | 25.0<br>28.7 | 2.8<br>3.5 |
| 11 | 木 | むぎごはん<br>千産千消 献立       |    | ブロッコリーとポテトのサラダ<br>ハヤシチュー ヨーグルト                 | こめ、むぎ、あぶら、<br>さとう、ルウ、じゃがいも                             | 牛乳、ぶたにく、チーズ、<br>いんげんまめ、ツナ、<br>ヨーグルト                      | セロリ、たまねぎ、にんじん、<br>しめじ、キャベツ、トマト、<br>ブロッコリー、きゅうり                                       | 619<br>760 | 22.1<br>25.6 | 18.5<br>20.8 | 2.0<br>2.3 |
| 12 | 金 | ごはん                    |    | いわしキャベツメンチ<br>さつまじる ぎゅうりゅうプリン<br>しんたまドレッシングサラダ | こめ、あぶら、パンこ、<br>こむぎこ、さとう、<br>オリーブオイル、プリン<br>さつまいも、ごまあぶら | 牛乳、いわし、ぶたにく、<br>あぶらあげ、みそ、<br>かつおぶし、こんぶ、<br>とうふ           | キャベツ、ブロッコリー、<br>にんじん、コーン、たまねぎ、<br>しめじ、だいこん、ごぼう、<br>ながねぎ、えどな                          | 621<br>777 | 19.7<br>23.4 | 20.6<br>23.6 | 1.8<br>2.1 |
| 16 | 火 | シナモントースト               |    | かぼちゃのポタージュ<br>マカロニソテー<br>ひゅうがなつゼリー             | しよパン、さとう、<br>マーガリン、バター、<br>マカロニ、<br>ゼリー、ルウ、あぶら         | 牛乳、<br>なまクリーム、<br>ベーコン                                   | たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、<br>パセリ、にんじん、<br>マッシュルーム、トマト、<br>ひゅうがなつ                               | 698<br>876 | 19.8<br>24.5 | 26.7<br>31.6 | 2.9<br>3.6 |
| 17 | 水 | むぎごはん                  |    | ポークカレー<br>チキンサラダ<br>ゆでとうもろこし                   | こめ、むぎ、あぶら、<br>じゃがいも、ルウ、<br>ごま、さとう、<br>ごまあぶら            | 牛乳、ぶたにく、とりにく、<br>いんげんまめ、<br>スキムミルク                       | とうもろこし、にんにく、りんご、<br>たまねぎ、しょうが、にんじん、<br>きゅうり、キャベツ                                     | 611<br>756 | 22.5<br>26.4 | 17.5<br>19.5 | 2.2<br>2.5 |
| 18 | 木 | ごはん<br>千産千消 献立         |    | コロケ<br>なめこじる<br>ひじきに                           | こめ、パンこ、こむぎこ、<br>あぶら、さとう、<br>じゃがいも                      | 牛乳、とうふ、<br>わかめ、あぶらあげ、<br>みそ、かつおぶし、だいず、<br>こんぶ、ひじき、とりにく   | なめこ、ながねぎ、えどな、<br>にんじん、こんにゃく、<br>えだまめ、たまねぎ  | 627<br>766 | 22.9<br>26.6 | 20.0<br>22.3 | 2.4<br>2.7 |
| 19 | 金 | ごはん                    |    | チーバくんあつやきたまご<br>じゃがいものそぼろに<br>いそかあえ あじさいゼリー    | こめ、じゃがいも、<br>あぶら、さとう、<br>でんぶん、ゼリー                      | 牛乳、たまご、<br>ぶたにくのり、<br>かつおぶし                              | にんじん、たまねぎ、しらたき、<br>グリーンピース、ほうれんそう、<br>もやし、ごぼう  | 635<br>773 | 25.0<br>28.8 | 16.4<br>17.5 | 2.2<br>2.4 |
| 22 | 月 | ごはん                    |    | ホキのパセリやき<br>なすのみそいため<br>フルーツしらたま               | こめ、パンこ、あぶら、<br>さとう、ゼリー、<br>しらたまもち                      | 牛乳、ホキ、チーズ、<br>ぶたにく、みそ、<br>とうりゅう                          | レモン、パセリ、にんにく、<br>しょうが、たまねぎ、なす、<br>ピーマン、みかん、パン、<br>もも、りんご、ぶどう                         | 628<br>788 | 24.3<br>29.2 | 15.0<br>16.7 | 1.4<br>1.7 |
| 23 | 火 | むぎごはん                  |    | ショウロンボウ<br>マーボー豆腐<br>えどなとひじきのサラダ               | こめ、むぎ、ごま、<br>こむぎこ、はるさめ、<br>さとう、あぶら、<br>でんぶん、ごまあぶら      | 牛乳、ぶたにく、とうふ、<br>ひじき、ツナ、みそ                                | キャベツ、ながねぎ、にんにく、<br>しょうが、にんじん、たまねぎ、<br>たけのこ、しいたけ、コーン、<br>にら、きゅうり、えどな                  | 633<br>774 | 25.5<br>29.8 | 19.9<br>21.9 | 2.5<br>2.9 |
| 24 | 水 | ひやしきつねうどん (うどん)        |    | ひやしきつねうどんのぐ<br>うどんのつゆ シークワーサータルト<br>あおのりいりかきあげ | うどん、さつまいも、<br>こむぎこ、あぶら、<br>さとう、こめこ                     | 牛乳、ちくわ、あおのり、<br>あぶらあげ、かまぼこ                               | にんじん、たまねぎ、コーン、<br>ごぼう、しいたけ、<br>ほうれんそう、キャベツ、<br>シークワーサー                               | 660<br>808 | 20.9<br>25.5 | 20.7<br>22.8 | 2.4<br>2.9 |
| 25 | 木 | ごはん                    |    | あじフライ<br>みそちゃんこ<br>にんじんしりしり                    | こめ、パンこ、あぶら、<br>ごま、ごまあぶら、<br>こむぎこ                       | 牛乳、あじ、とりにく、<br>あぶらあげ、みそ、<br>ツナ、たまご、<br>かつおぶし             | にんにく、しょうが、にんじん、<br>しいたけ、キャベツ、もやし   | 592<br>747 | 24.6<br>29.5 | 18.7<br>21.3 | 2.2<br>2.6 |
| 26 | 金 | ごはん                    |    | ハンバーグデミグラスソース<br>ABCスープ<br>ほうれんそうとコーンのソテー      | こめ、バター、さとう、<br>マカロニ、じゃがいも、<br>あぶら、マヨネーズ                | 牛乳、みそ、ベーコン、<br>たまご、ウインナー、<br>とりにく、ぶたにく                   | しめじ、たまねぎ、トマト、<br>にんにく、マッシュルーム、<br>にんじん、えどな、キャベツ、<br>コーン、ほうれんそう                       | 631<br>789 | 23.9<br>28.4 | 20.4<br>23.1 | 2.3<br>2.7 |
| 29 | 月 | ガパオライス (むぎごはん)         |    | ガパオライスのぐ<br>あげぎょうざ<br>とりにくのフォー                 | こめ、むぎ、さとう、<br>こむぎこ、あぶら、<br>ピーン、ごまあぶら                   | 牛乳、ぶたにく、とりにく、<br>だいず、ひじき                                 | キャベツ、ながねぎ、にら、たけのこ、<br>しいたけ、にんにく、なす、ピーマン、<br>しょうが、にんじん、たまねぎ、パプリカ、<br>ほうさい、もやし、みつば、パセリ | 631<br>765 | 25.4<br>29.6 | 22.2<br>23.8 | 2.4<br>2.8 |
| 30 | 火 | こくとうパン                 |    | マカロニグラタン<br>ポトフ<br>丸南(まるなん)メロン                 | パン、マカロニ、<br>じゃがいも、パンこ<br>バター、こむぎこ                      | 牛乳、ウインナー、<br>いんげんまめ、チーズ                                  | キャベツ、たまねぎ、にんじん、<br>セロリ、メロン   | 573<br>740 | 19.8<br>24.6 | 20.7<br>24.6 | 2.2<br>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。

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。

噛むことを意識して食べましょう。