

6月

こんだてめい
献立予定表令和7年6月
一宮町立一宮小学校

こんだてめい				主に血・肉・骨を つくる食品 〔あか〕	主に体の調子を整える食品 〔みどり〕	主に熱・力を つくる食品 〔き〕	熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量		備考
日	曜日	しゅしよく	牛乳 お か ず デ ザ ー ト				g	g	
2	月	ぶたキムチどん (わぎごはん)	○	ぶたキムチどんのぐ ちゅうかふうコーンスープ メープルウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ほくさい たまねぎ もやし きりぼしだいこん ほうれんそう にら しょうが にんにく しらたき コーン えのきたけ たまねぎ しいたけ	こめ あぶら むぎ ごま ごまあぶら でんぶん ウエハース	563 kcal 21.2 g 13.9 g 2.7 g	
3	火	スパゲティ ミートソース	○	ツナごぼうサラダ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぶたにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム ごぼう コーン きゅうり	スパゲティ さとう オリーブオイル マヨネーズ ごま マフィン	610 kcal 24.3 g 22.9 g 2.1 g	
4	水	とりごぼうごはん	○	いかメンチカツ ぶたにくとキャベツのみそしる ぶどうグミ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ ねぎ ごまつな	こめ あぶら さとう パンこ ごむぎこ グミ	622 kcal 22.8 g 18.7 g 2.3 g	
5	木	にくうどん	○	マヨたまサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご ハム	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ	うどん あぶら マヨネーズ タルト ドレッシング	574 kcal 22.3 g 23.6 g 2.3 g	
6	金	しゃくパン キャラメルパテ	○	ハンバーグデミグラスソース チキンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ベーコン	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう	パン あぶら マカロニ じゃがいも キャラメルパテ ごま	692 kcal 29.0 g 25.6 g 2.7 g	
9	月	ビビンバ (ごはん)	○	にくみそ ナムル わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ なた とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり ごまつな	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう	613 kcal 27.5 g 15.3 g 2.5 g	
10	火	ごはん	○	とうふハンバーグのあんかけ きりぼしだいこんのもの だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ いんげん きりぼしだいこん えのきたけ ごまつな しいたけ だいこん	こめ あぶら さとう でんぶん	591 kcal 20.7 g 19.2 g 2.5 g	
11	水	あんかけやきそば (あげちゅうかめん)	○	あんかけやきそばのぐ ブロックリーとじゃがいものサラダ メープルマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん にんにく しょうが たけのこ キャベツ きくらげ たまねぎ チンゲンサイ ブロックリー コーン	あげちゅうかめん あぶら さとう でんぶん マフィン ごまあぶら マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	575 kcal 19.0 g 20.6 g 1.7 g	
12	木	カレーライス (わぎごはん)	○	ポークカレー ひじきのマリネ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう ゼリー	663 kcal 25.2 g 15.9 g 2.3 g	
13	金	ココアあげパン	○	やきにくサラダ おまめのスープ ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず だいふくまめ きんときまめ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ バセリ	パン あぶら さとう マカロニ ごまあぶら ぎゅうにゅうプリン	617 kcal 23.0 g 20.6 g 1.9 g	
16	月	ごはん	○	しろみぎかなのフライ ビーフンソテー とうふのスープ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく とりにく とうふ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ほうれんそう しいたけ	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら	591 kcal 22.6 g 16.0 g 1.6 g	
17	火	ツナピラフ	○	ハムチーズピカタ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ハム ミートボール たまご	にんじん にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン コーン キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう	607 kcal 24.7 g 20.2 g 2.6 g	
18	水	チキンジェノバふう パスタ	○	シーザーサラダ カスタードクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ きゅうり コーン あかピーマン ブロッコリー キャベツ	スパゲティ オリーブオイル クルトン クレープ ドレッシング	637 kcal 21.7 g 34.2 g 1.4 g	
19	木	ちばポークどん (ごはん)	○	ちばポークどんのぐ ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ コーン えだまめ たまねぎ	こめ あぶら ごま ドレッシング でんぶん	638 kcal 27.9 g 18.4 g 1.8 g	いちのみやまち とういつこんだて
20	金	しゃくパン ブルーベリージャム	○	チキンナゲット (2こ) チキンとキャベツのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん にんにく たまねぎ セロリ トマト バセリ キャベツ コーン	パン ドレッシング じゃがいも マカロニ ジャム オリーブオイル	637 kcal 25.6 g 23.7 g 2.5 g	
23	月	ごはん	○	さばのぶなかばし だいずのいそに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ ひじき あぶらあげ だいず とうふ わかめ みそ	にんじん ごまつな たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	597 kcal 26.2 g 17.6 g 2.9 g	
24	火	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	○	ジャーマンポテト アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ベーコン	にんじん にんにく しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ もやし ねぎ コーン バセリ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ゼリー	641 kcal 22.9 g 16.3 g 1.7 g	6年生中止
25	水	しゃくパン チョコパテ	○	とりにくのレモンバジルやき コールスーパースタ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン たまご チーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう たまねぎ	パン あぶら マヨネーズ さとう パンこ チョコパテ	661 kcal 26.8 g 28.5 g 2.7 g	
26	木	タコライス (ごはん)	○	タコライスのぐ タコライスのサラダ コンソメスープ ひとくちはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ビーマン トマト きゅうり キャベツ しめじ ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん さとう ゼリー じゃがいも	698 kcal 27.7 g 22.8 g 2.2 g	
27	金	はちみつレモン トースト	○	ゆでぶたのごまドレッシングあえ ほうれんそうとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん もやし キャベツ きゅうり しめじ ほうれんそう たまねぎ	パン マーガリン はちみつ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	608 kcal 26.7 g 26.2 g 2.7 g	
30	月	カレーそばどん (わぎごはん)	○	カレーそばどんのぐ けんちんじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ だいず	にんじん しょうが しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも あぶら とうにゅうプリン	649 kcal 25.2 g 20.2 g 1.6 g	

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生 (8～9歳) の基準値		
熱量	650kcal	623Kcal
たんぱく質	13%～20%	16%
脂質	20%～30%	30%
食塩相当量	2.0g以下	2.2g

7月分の給食費引落し日 ……7月3日(木)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

・こめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：埼玉県、秋田県 ・にんにく：香川県、青森県
・ピーマン：茨城県、岩手県 ・赤ピーマン：韓国 ・黄ピーマン：韓国 ・じゃがいも：長崎県、静岡県 ・ごぼう：群馬県、熊本県 ・しょうが：高知県
・だいこん：青森県、北海道 ・しめじ：福岡県、香川県 ・たまねぎ：千葉県、兵庫県 ・ねぎ：茨城県 ・バセリ：長野県 ・にんじん：千葉県、青森県 ・キャベツ：茨城県、愛知県
・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・トマト：千葉県、愛知県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県 ・セロリ：長野県 小松菜：埼玉県、茨城県

給食食材における放射性物質検査結果については、一宮町役場ホームページの

『一宮町放射性物質モニタリング情報 (http://www.town.ichinomiyu.chiba.jp/kinkyu/bohanbosai/1407.htm)』内の

『町立小中学校及び町内保育所(園)における、給食用食材の放射性物質測定値について』をご覧ください。