

7月 献立予定表

令和7年7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	主に体の調子を整える食品	主に熱・力を つくる食品	熱量 kcal		備考
日	曜日	しゅしよく	牛乳 お か ず デ ザ ー ト				たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
1	火	ごはん	○	ささみのマスタードやき カレーきんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ みそ あぶらあげ だいず	にんじん パセリ ごぼう こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ こまつな えのきたけ	ごめ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	632 kcal 31.4 g 17.6 g 2.1 g	
2	水	しよくパン チョコパテ	○	たらのレモンバジルやき ひじきのマリネ A B C スープ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう たら ひじき ハム ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり 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 ゼリー さとう チョコパテ	621 kcal 27.8 g 19.2 g 2.9 g	
3	木	わかめごはん	○	とりのからあげ（2こ） ブロッコリーとコーンのサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん にんにく しょうが ブロッコリー コーン パイン もも	ごめ あぶら でんがん マヨネーズ ごま ゼリー	710 kcal 24.8 g 19.3 g 2.2 g	ひまわり・たんぽぽ がっきゅう リクエストこんだて
4	金	フレッシュトマトの ボロネーゼ	○	ツナとひじきのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ ひじき	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ コーン えだまめ	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング スイートポテト	640 kcal 25.0 g 24.1 g 1.7 g	
7	月	ちらしずし	○	そうめんじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん かんぴょう しいたけ きぬさや だいこん こまつな	ごめ さとう そうめん ゼリー	550 kcal 19.1 g 14.9 g 1.9 g	
8	火	キャベツとツナの ペペロンチーノ	○	ポテトサラダ レモンマフィン	ぎゅうにゅう ツナ ハム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ にんにく	スパゲティ あぶら マヨネーズ マフィン じゃがいも	582 kcal 21.4 g 23.4 g 2.1 g	
9	水	ガパオライス （むぎごはん）	○	ガパオライスのぐ はるさめレモンサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン あかピーマン きゅうり しょうが にんにく	ごめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ゼリー むぎ	682 kcal 27.3 g 21.2 g 2.6 g	
10	木	コーンごはん	○	カレーロールフライ なつやさしいりとんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト とりにく	にんじん コーン とうがん なす かぼちゃ たまねぎ	ごめ あぶら パンこ ごむぎこ カレールウ じゃがいも	660 kcal 22.7 g 19.9 g 2.2 g	
11	金	ハニートースト	○	ミートボールスープ チョップドサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ほうれんそう きゅうり こまつな	パン マーガリン はちみつ マヨネーズ オリーブオイル	601 kcal 20.9 g 27.1 g 2.7 g	
14	月	みそぶたどん （むぎごはん）	○	みそぶたどんのぐ チョレギふうサラダ ココアウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり	にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン	ごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ウエハース むぎ	589 kcal 25.1 g 16.5 g 1.3 g	
15	火	ひやしちゅうか （ちゅうかめん）	○	ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかスープ まぐろカツ ミニトマト（2こ）	ぎゅうにゅう ハム たまご まぐろ	にんじん キャベツ きゅうり トマト たまねぎ	ちゅうかめん あぶら パンこ ごむぎこ ごま	672 kcal 26.6 g 18.5 g 5.0 g	
16	水	しよくパン いちごジャム	○	やさしいコロッケ コーンサラダ かぼちゃいりミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく チーズ	にんじん キャベツ かぼちゃ ブロッコリー コーン たまねぎ セロリ トマト パセリ いんげん にんにく	パン あぶら パンこ ごむぎこ ジャム ドレッシング オリーブオイル じゃがいも	668 kcal 21.6 g 24.8 g 2.6 g	
17	木	ごはん	○	とりにくのマヨカレーやき ほうれんそうとウインナーのソテー おまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だいず だいふくまめ きんときまめ	にんじん しょうが にんにく コーン ほうれんそう たまねぎ パセリ しめじ キャベツ	ごめ あぶら だいずバター マカロニ マヨネーズ	648 kcal 29.2 g 18.8 g 2.2 g	
18	金	なつやさ いカレー ライス （むぎごはん）	○	なつやさ いカレー かいそうサ ラダ とうにゅう パンナコッ タイちごソ ース	ぎゅうにゅう ぶたにく ツ ナ かいそうミ ックス	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマ ト なす ピーマン あ かピーマン も やし いんげん か ぼちゃ きゅ うり	ごめ あぶら むぎ カレール ウ ドレッシング かんてん パンナコッ タ	661 kcal 22.0 g 17.8 g 2.3 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	637 kcal
たんぱく質	13%～20%	15%
脂質	20%～30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.4 g

9月分の給食費引落日・・・9月3日（水）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。

- ・ごめ：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：秋田県 ・にんにく：青森県
- ・ピーマン：茨城県 ・赤ピーマン：韓国 ・黄ピーマン：韓国、ニュージーランド ・じゃがいも：静岡県、北海道 ・ごぼう：群馬県、茨城県 ・しょうが：高知県
- ・だいこん：北海道、青森県 ・しめじ：福岡県、静岡県 ・たまねぎ：兵庫県、北海道 ・ねぎ：茨城県、青森県 ・パセリ：長野県 ・にんじん：千葉県、北海道 ・キャベツ：長野県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・トマト：千葉県、青森県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県、新潟県 ・セロリ：長野県 小松菜：埼玉県、茨城県
- ・かぼちゃ：茨城県、北海道 ・きぬさや：青森県、北海道 ・とうがん：愛知県、神奈川県 ・なす：群馬県

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.ichinomiya.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。