

9月 献立予定表

令和7年9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 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考	
日	曜日	しゅしよく	牛乳 お か ず デ ザ ー ト						
1	月	ドライカレー (ごはん)	○	ドライカレーのぐ チキンサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ コーン	ごめ あぶら カレールウ ごま とうにゅうプリン	674 kcal 25.8 g 21.6 g 1.4 g	
2	火	サラダうどん (こぶくろうどん)	○	サラダうどんのぐ めんつゆ ちくわのいそべあげ かぼちゃのてんぷら ミニトマト(2こ)	ぎゅうにゅう ハム ちくわ あおのり たまご	にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ トマト	うどん あぶら てんぷらこ こむぎこ ごま	696 kcal 27.0 g 18.4 g 3.3 g	
3	水	セルフハンバーガー (パンズパン)	○	ハンバーグソースがけ コールスローサラダ トマトマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン セロリ にんにく トマト	パン マヨネーズ マカロニ ドレッシング さとう オリーブオイル	680 kcal 26.5 g 23.4 g 2.5 g	
4	木	マーボーどん (ごはん)	○	マーボーどんのぐ チョレギふうサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ のり	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にら きゅうり キャベツ コーン	ごめ あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さとう ゼリー	590 kcal 22.0 g 18.0 g 1.6 g	
5	金	はちみつパン	○	グラタン じゃこサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー こまつな コーン たまねぎ	パン じゃがいも ドレッシング	640 kcal 21.8 g 25.0 g 2.6 g	
6	土	トマトパンネ	○	ブロッコリーとコーンのサラダ りんごタルト	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 たまねぎ ピーマン コーン ブロッコリー	パンネ ごま マヨネーズ タルト さとう あぶら	558 kcal 19.1 g 18.7 g 2.0 g	
9	火	くきわかたまどん(ご はん)	○	くきわかたまどんのぐ ごぼうサラダ ココアウエハース	ぎゅうにゅう とりにく ハム こうやとうふ くきわかめ たまご	にんじん ほうれんそう ごぼう きゅうり	ごめ あぶら ドレッシング さとう ごま ウエハース	636 kcal 26.5 g 21.9 g 1.5 g	
10	水	はちみつレモン トースト	○	キャベツのサラダ ミネストローネ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ	にんじん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ トマト パセリ	パン あぶら マーガリン はちみつ じゃがいも マカロニ さとう オリーブオイル	625 kcal 20.0 g 24.0 g 2.3 g	
11	木	ごはん	○	ぼうぎょうぎ なまあげのみそいため ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず なまあげ みそ	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ しょうが にんにく にら もやし	ごめ あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら ビーフン	596 kcal 21.4 g 17.1 g 2.1 g	
12	金	ぶたキムチどん (ごはん)	○	ぶたキムチどんのぐ しゅうまい サイダーボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん しょうが しらたき はくさい にら たまねぎ パイン もも	ごめ あぶら こむぎこ さとう ごま ゼリー	661 kcal 26.1 g 14.1 g 1.3 g	
16	火	ごはん	○	アジフライ おつかあえ ピリからみそしる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく こんにゃく だいこん こまつな	ごめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	600 kcal 24.0 g 17.4 g 2.0 g	
17	水	セルフホットドッグ (コッペパン)	○	ウインナー ミックスポテト キャベツのスープ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいず	にんじん キャベツ こまつな コーン グリンピース たまねぎ	パン じゃがいも さとう とうにゅうバター	604 kcal 24.2 g 14.9 g 2.3 g	
18	木	トマトスパゲティ	○	さつまいもサラダ クレープパインソース	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん にんにく たまねぎ パセリ トマト きゅうり	スパゲティ さつまいも マヨネーズ クレープ ドレッシング オリーブオイル	645 kcal 20.3 g 25.9 g 1.8 g	
19	金	キムチごはん	○	とりのからあげ(2こ) シーザーサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん しょうが はくさい にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン あかピーマン	ごめ あぶら さとう ゼリー ごまあぶら でんぶん ドレッシング クルトン ごま	726 kcal 27.6 g 23.3 g 2.2 g	5ねんせい リクエスト こんだて
22	月	ポークカレーライス (ごはん)	○	ポークカレー キャベツのレモンあえ バニラウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ コーン	ごめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ウエハース	632 kcal 24.0 g 14.6 g 1.9 g	
24	水	ジャンバラヤ	○	マセドアンサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム ひよこまめ だいず	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン きゅうり マッシュルーム コーン	ごめ あぶら さとう じゃがいも タルト	673 kcal 20.1 g 23.6 g 1.4 g	
25	木	なすとトマトの ミートソース スパゲティ	○	ブロッコリーとじゃがいものサラダ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	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 なす ブロッコリー	スパゲティ マヨネーズ ドレッシング さとう とうにゅうバター オリーブオイル じゃがいも マフィン	640 kcal 24.7 g 25.2 g 1.9 g	6ねんせい ちゅうし
26	金	しよくパン いちごジャム	○	しろみぎかなフライ マカロニサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ほき ハム ベーコン たまご チーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう	パン あぶら ジャム パンこ こむぎこ マカロニ マヨネーズ ドレッシング	661 kcal 24.9 g 26.0 g 2.5 g	6ねんせい ちゅうし
29	月	みそぶたどん (むぎごはん)	○	みそぶたどんのぐ チョップドサラダ とうにゅうパンナコッタいちごソース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ にら きゅうり キャベツ コーン	ごめ あぶら さとう ごま マヨネーズ むぎ パンナコッタ オリーブオイル	638 kcal 26.9 g 19.5 g 1.3 g	
30	火	チキンの ジェノパふう パスタ	○	ゆでぶたのゴマドレあえ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり	スパゲティ ごま ごまあぶら さとう ゼリー オリーブオイル	617 kcal 27.3 g 29.0 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	640
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	30%
食塩相当量	2.0g以下	2.0g

10月分の給食費引落日・・・10月3日(金)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、岩手県 ・赤ピーマン：韓国 ・じゃがいも：北海道 ・ごぼう：茨城県、青森県 ・しょうが：高知県 ・セロリ：長野県
- ・だいこん：北海道 ・しめじ：長野県、静岡県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：青森県 ・パセリ：長野県 ・にんじん：北海道 ・キャベツ：長野県
- ・ほうれんそう：栃木県 ・こまつな：埼玉県、茨城県 ・なす：栃木県、岩手県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県

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。