

10月

こんだてめい
献立予定表

令和7年10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									
1	水	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 とうふスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー とうふ	にんじん しょうが コーン しめじ たまねぎ ほうれんそう こまつな	にんにく たまねぎ	こめ マヨネーズ だいたバター	あぶら さとう パンこ	620 29.0 18.8 2.1	kcal g g g		
2	木	くりごはん	○	かつおかツ きんぴらみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお みそ ぶたにく	にんじん こんにゃく こまつな	しめじ ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ くり こむぎこ	あぶら さとう パンこ	587 21.2 16.8 2.0	kcal g g g		
3	金	ハニートースト	○	ごぼうサラダ ラビオリスープ ココアウエハース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ	きゅうり キャベツ	ごぼう はちみつ あぶら こむぎこ ごま マーガリン ウエハース	じゃがいも さとう ゼリー でんぶん	657 23.1 25.2 2.6	kcal g g g		
6	月	ごはん	○	とうふハンバーグのあんかけ ぶたにくとひじきのしおこうじいため すましじる じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき とりにく かまぼこ	にんじん にら にんにく たまねぎ	ねぎ もやし だいこん	キャベツ しょうが こまつな	こめ さとう ゼリー でんぶん	607 22.8 19.0 2.2	kcal g g g		
7	火	しおラーメン (ちゅうかめん)	○	しおラーメンスープ かぼちゃサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん もやし かぼちゃ	キャベツ にんにく きゅうり	たまねぎ しょうが	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ スイートポテト	652 21.4 18.1 2.0	kcal g g g		
8	水	しょくパン いちごジャム	○	とりにくのレモンバジルやき れんこんサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん しめじ ほうれんそう	れんこん コーン こまつな	きゅうり たまねぎ	パン ごま でんぶん あぶら ドレッシング ジャム	601 26.6 24.0 2.7	kcal g g g		
9	木	ごはん	○	はるまき チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たけのこ えのきたけ コーン	たまねぎ しょうが ほうれんそう	ピーマン しいたけ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	638 21.6 18.7 2.0	kcal g g g		
10	金	ビビンバ (ごはん)	○	にくみそ ナムル ワントンスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん しょうが こまつな	たまねぎ もやし ねぎ	にんにく きゅうり しいたけ	こめ こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら ゼリー ごま	626 26.9 16.1 2.3	kcal g g g		
14	火	ごはん	○	ハンバーグパインソース のりしおポテト イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ たまご あおのり	にんじん パイン	たまねぎ ほうれんそう	コーン	こめ パンこ さとう だいたバター じゃがいも	674 24.2 21.0 1.6	kcal g g g		
15	水	コッペパン チョコパテ	○	ハムチーズピカタ バジルポークサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ぶたにく ベーコン	にんじん えだまめ たまねぎ パセリ	にんにく キャベツ セロリ	しょうが きゅうり トマト	パン さとう チョコパテ じゃがいも ドレッシング マカロニ オリーブオイル	658 26.2 26.2 2.4	kcal g g g		
16	木	わふうスパゲティ	○	やきぐりコロッケ さつまいもサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん えのきたけ	たまねぎ きゅうり	しめじ こねぎ	スパゲティ あぶら だいたバター マヨネーズ ドレッシング パンこ じゃがいも こむぎこ さつまいも くり	644 22.3 23.3 2.1	kcal g g g		
17	金	ポークカレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー とんかつ こんにゃくサラダ メープルウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	にんじん しょうが きゅうり	たまねぎ セロリ キャベツ	にんにく こんにゃく	こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ ドレッシング	675 29.3 16.6 2.2	kcal g g g		
21	火	ごはん	○	さばのみそに ごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんじん たまねぎ	こまつな しらたき	もやし いんげん	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	639 28.4 15.9 2.1	kcal g g g		
22	水	ココアあげパン	○	やきにくサラダ ABCスープ カスタードクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン	にんにく もやし ほうれんそう	しょうが きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら クレープ	692 21.9 26.5 1.8	kcal g g g	4ねんせい リクエスト こんだて	
23	木	あきのかおりごはん	○	しろみざかなのフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほき たまご	にんじん えのきたけ	しめじ こまつな	しいたけ	こめ さつまいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	595 21.7 17.1 1.7	kcal g g g		
24	金	スパゲティ ミートソース	○	ブロッコリーとじゃがいものサラダ りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー	にんにく セロリ マッシュルーム	しょうが トマト	スパゲティ さとう じゃがいも マヨネーズ ドレッシング タルト オリーブオイル あぶら	611 22.4 23.5 1.8	kcal g g g		
27	月	ごはん	○	カレーそばろ やさいコロッケ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいた	にんじん しょうが きゅうり	しいたけ たまねぎ コーン	ピーマン キャベツ いんげん	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	695 25.2 23.6 1.6	kcal g g g		
28	火	ガバオライス (ごはん)	○	ガバオライスのぐ はるさめレモンサラダ ひとくちはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいた	にんじん ピーマン きゅうり	たまねぎ あかピーマン にんにく	しめじ しょうが	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ゼリー	649 26.8 20.5 2.5	kcal g g g		
29	水	トマトペンネ	○	マヨたまサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ハム	にんじん ピーマン	にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	マカロニ さとう マヨネーズ ドレッシング タルト あぶら	619 21.5 26.3 2.2	kcal g g g		
30	木	ごはん	○	とうふステーキのそばろあんかけ ぶたにくとひじきのいために いもちじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ	にんじん しいたけ ねぎ	しょうが えだまめ こまつな	こんにゃく えのきたけ	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぶん いもち	619 22.7 16.6 2.5	kcal g g g		
31	金	メープルトースト	○	チキンとキャベツのサラダ ミートボールスープ パンブキンババロア	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん こまつな	キャベツ コーン	たまねぎ	パン マーガリン メープルシロップ ドレッシング ババロア	593 20.2 24.6 2.2	kcal g g 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		636kcal			
						たんぱく質		13%～20%		15%			
						脂質		20%～30%		30%			
						食塩相当量		2.0g以下		2.1g			

11月分の給食費引落日

・・・・11月4日（火）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、青森県産 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県、千葉県 ・きゅうり：秋田県、埼玉県 ・にんにく：青森県

・ピーマン：茨城県 ・赤ピーマン：韓国、ニュージーランド ・黄ピーマン：韓国、ニュージーランド ・じゃがいも：北海道 ・ごぼう：茨城県、青森県 ・しょうが：高知県

・だいこん：北海道、青森県 しめじ：長野県、福岡県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：青森県、岩手県 ・パセリ：長野県、千葉県 ・にんじん：北海道 ・キャベツ：長野県

・セロリ：長野県 ・れんこん：茨城県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県 ・こねぎ：福岡県 ・さつまいも：千葉県 ・こまつな：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.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。