

11月

こんだてめい
献立予定表

令和7年11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	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							
4	火	ごはん	○	さばぶんかぼし ひじきとだいずのもの ピリからみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ	にんじん しょうが ねぎ	こんにやく にんにく ほうれんそう	ごめ さとう さつまいも	あぶら じゃがいも	586 27.6 18.4 2.6	kcal g g g		
5	水	さつまいもパン	○	グラタン チキンサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ	キャベツ パセリ コーン	パン じゃがいも ごま	あぶら ルウ	692 23.7 25.2 2.2	kcal g g g		
6	木	マーボーどん (むぎごはん)	○	マーボーどんのぐ もやしのナムル いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	しょうが たけのこ きゅうり	ごめ さとう ごま プリン	あぶら でんぷん ごまあぶら むぎ	597 22.0 17.3 1.3	kcal g g g		
7	金	ビビンバ (ごはん)	○	にくみそ ナムル ワントンスープ ひとくちぶどうゼリー	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 しいたけ	ごめ さとう ごま ゼリー	あぶら こむぎこ ごまあぶら	614 26.9 16.1 2.2	kcal g g g		
8	土	あんかけやきそば (あげちゅうかめん)	ジョ ア	あんかけやきそばのぐ かぼちゃサラダ さつまいもとくりのタルト	ジョア ぶたにく ツナ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	にんにく もやし チンゲンサイ かぼちゃ きゅうり	しょうが キャベツ きゅうり	あげちゅうかめん あぶら ごまあぶら マヨネーズ タルト さとう でんぷん	564 17.6 17.3 1.4	kcal g g g		
11	火	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	○	しょうゆラーメンスープ せんぎりポテトのカレーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ツナ ヨーグルト	にんじん たけのこ もやし	にんにく キャベツ ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	633 24.2 16.5 1.8	kcal g g g		
12	水	わかめごはん	○	とりのからあげ かいそうサラダ A B C スープ チョコクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かいそうミックス ツナ ベーコン	にんじん もやし コーン	しょうが きゅうり ほうれんそう	ごめ でんぷん じゃがいも クレープ	あぶら ドレッシング マカロニ	722 27.6 22.2 3.0	kcal g g g	3ねんせい リクエスト こんだて	
13	木	はちみつレモン トースト	○	ブロッコリーとコーンのサラダ ミートボールスープ ミニあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ	コーン こまつな たまねぎ ブロッコリー	パン はちみつ マーガリン マヨネーズ ゼリー	ごま	627 20.9 25.9 2.4	kcal g g g		
14	金	ごはん	○	しろみざかなフライ ごまあえ すきやきに	ぎゅうにゅう ぶたにく ほき やきどうふ	にんじん しらたき しいたけ	こまつな ねぎ しめじ	ごめ ごま パンこ	あぶら さとう こむぎこ	628 26.0 18.0 2.0	kcal g g g		
17	月	ポークカレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー はなかつおのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし ヨーグルト	にんじん セロリ コーン	にんにく きゅうり たまねぎ	しょうが キャベツ	ごめ むぎ カレールウ	あぶら じゃがいも さとう	673 28.5 16.4 2.2	kcal g g g	
18	火	しょくパン ブルーベリージャム	○	チキンナゲット ツナごぼうサラダ おまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず おおふくまめ きんときまめ	にんじん コーン たまねぎ	ごぼう にんにく パセリ	きゅうり キャベツ	パン マカロニ さとう ジャム	あぶら マヨネーズ ごま	658 24.7 26.7 2.3	kcal g g g	
19	水	ごはん	○	とりにくのかおりやき いそかあえ こんさいきのこじる おこめのムース	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かまぼこ ぶたにく のり あぶらあげ かつおぶし	にんじん ねぎ だいこん	しょうが パセリ しめじ こんにやく	ごめ さつまいも	あぶら ムース	615 29.8 16.6 2.0	kcal g g g		
20	木	ハヤシライス (ごはん)	○	ハヤシソース ひじきのマリネ とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ひじき ハム	にんじん にんにく キャベツ マッシュルーム	たまねぎ しょうが きゅうり コーン	セロリ しめじ コーン	ごめ じゃがいも さとう ブラマンジェ ハヤシルウ	あぶら だいずバター ブラマンジェ	669 22.5 17.8 2.6	kcal g g g	
21	金	スパゲティ ボロネーゼ	○	チョップドサラダ 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 パセリ コーン	にんにく きゅうり マッシュルーム	たまねぎ キャベツ	スパゲティ さとう マヨネーズ オリーブオイル タルト		662 26.0 26.2 2.0	kcal g g g	町統一献立
25	火	やきにく チャーハン	○	はるまき トックいりキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	しょうが しいたけ キャベツ グリーンピース	ごめ さとう トック	あぶら こむぎこ ごま	674 21.6 22.8 2.4	kcal g g g		
26	水	セルフハンバーガー (パンズパン)	○	ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ スキムミルク	にんじん たまねぎ	キャベツ パセリ コーン	パン さとう ルウ	あぶら	669 29.6 23.0 2.3	kcal g g g		
27	木	ごはん	○	ささみのマスタードやき じゃがコーンいため ほうれんそうとたまごのスープ パニラウエハース	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご みそ	にんじん たまねぎ	コーン しめじ ほうれんそう	ごめ マヨネーズ でんぷん オリーブオイル	じゃがいも ウエハース	647 31.1 17.8 2.0	kcal g g g		
28	金	みそぶたどん (むぎごはん)	○	みそぶたどんのぐ おかかあえ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	ごめ むぎ ごま ゼリー	あぶら さとう	580 25.6 12.8 1.1	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

たんぱく質

脂質

食塩相当量

650kcal
13%～20%
20%～30%
2.0g以下

639kcal
16%
28%
2.1g

* 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	639kcal
たんぱく質	13%～20%	16%
脂質	20%～30%	28%
食塩相当量	2.0g以下	2.1g

12月分の給食費引落し日

・・・12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、青森県産 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県
- ・ピーマン：茨城県 ・じゃがいも：北海道 ・ごぼう：茨城県、青森県 ・しょうが：高知県 ・にんにく：青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：埼玉県、宮崎県 ・セロリ：長野県、静岡県
- ・だいこん：千葉県 ・しめじ：長野県、福岡県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：青森県、茨城県 ・パセリ：長野県、千葉県 ・にんじん：北海道、千葉県 ・キャベツ：長野県・茨城県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・白菜：長野県、茨城県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県 ・小松菜：埼玉県、茨城県 ・ほうれんそう：群馬県、埼玉県

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。