

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		
7	水	ごはん	○	ぶりのみそやき おかかあえ ぞうにじる だいだいのとうにゅうババロア	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりにく なんと	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら もち ババロア	630 kcal 25.1 g 17.4 g 2.0 g		
8	気	クリーム スパゲティ	○	ハニーサラダ りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろはなまめ	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ パセリ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ あぶら こめこ じゃがいも はちみつ タルト	598 kcal 21.7 g 20.4 g 1.3 g		
9	金	ごはん	○	チキンなんばん ビビンバいため ちゅうかたまごスープ ひとくちマンゴーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ にんにく コーン たまねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま ゼリー	687 kcal 27.7 g 20.7 g 2.2 g		
13	火	くきわかたまどん (むぎごはん)	○	くきわかたまどんのぐ だいこんとあぶらあげのみそしる バニラウエハース	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ あぶらあげ たまご こうやどうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな ほうれんそう	こめ あぶら むぎ さとう ウエハース	608 kcal 25.8 g 18.7 g 1.8 g		
14	水	にくうどん	○	アメリカンドック ケチャップ&マスタード コールスローサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ソーセージ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ コーン ほうれんそう ブロッコリー	うどん あぶら こむぎこ マヨネーズ ドレッシング ゼリー	704 kcal 27.1 g 26.9 g 3.2 g		
15	木	コッペパン チョコパテ	○	かぼちゃグラタン はなかつおサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく かつおぶし	にんじん かぼちゃ コーン きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ	パン あぶら こむぎこ チョコパテ さとう じゃがいも	677 kcal 23.0 g 23.7 g 2.4 g		
16	金	ごはん	○	しろみざかなのフライ ぶたキムチいため きんぴらじる	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ にら ねぎ ごぼう だいこん こまつな	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう	603 kcal 24.5 g 17.1 g 2.5 g		
19	月	ポークカレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー ツナいりれんこんサラダ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん にんにく しょうが セロリ れんこん きゅうり コーン たまねぎ	こめ あぶら むぎ じゃがいも カレールウ ごま ドレッシング プリン	680 kcal 25.5 g 18.2 g 1.8 g		
20	火	ごはん	○	ほっけのいちやぼし いそかあえ にくじゃが ココアウエハース	ぎゅうにゅう ほっけ ツナ かつおぶし ぶたにく のり	にんじん もやし たまねぎ しらたき いんげん ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも さとう ウエハース	617 kcal 27.5 g 14.5 g 2.2 g		
21	水	わかめごはん	○	からあげ かぼちゃサラダ ABCスープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン わかめ	にんじん しょうが にんにく きゅうり たまねぎ コーン ほうれんそう かぼちゃ	こめ あぶら でんぷん マヨネーズ じゃがいも マカロニ クレープ	787 kcal 27.0 g 26.3 g 2.6 g	1ねんせい リクエスト こんだて	
22	木	メープルトースト	○	ブロッコリーとコーンのサラダ れんこんとさつまいものクリームスープ ミニとうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん コーン たまねぎ れんこん パセリ ブロッコリー	パン あぶら プリン マーガリン マヨネーズ ごま さつまいも ルウ メープルシロップ	701 kcal 23.2 g 26.7 g 1.8 g		
23	金	ごはん	○	とうふステーキのそぼろあんかけ ごまあえ すきやきに	ぎゅうにゅう とうふ とりにく やきどうふ ぶたにく	にんじん しょうが こまつな もやし しらたき ねぎ はくさい しいたけ しめじ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	601 kcal 25.7 g 16.3 g 1.9 g		
26	月	ひじきごはん	○	いわししおこうじたつたあげ さつまじる きゅうしょくしゅうかんデザート	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ いわし ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも ゼリー	638 kcal 24.0 g 18.2 g 2.1 g	町統一献立	
27	火	ソフトめん ミートソース (ソフトめん)	○	ミートソース ツナとやさいのわふうサラダ ばくがゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ チーズ	にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム ブロッコリー	ソフトめん ドレッシング オリーブオイル ゼリー	744 kcal 29.1 g 21.3 g 1.9 g		
28	水	コッペパン いちごジャム	○	やさいコロツケ キャベツのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ コーン いんげん	パン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ルウ ジャム	671 kcal 23.8 g 22.1 g 2.3 g		
29	木	ごはん	○	とりにくのねぎしおやき ごぼうのしぐれに いわしのつみれじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ いわし みそ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく ねぎ ごぼう しらたき たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	680 kcal 29.8 g 20.5 g 2.5 g		
30	金	やきにくどん (ごはん)	○	やきにくどんのぐ はるさめスープ こめこドックチョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にら ねぎ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ こめこドック	653 kcal 25.9 g 18.3 g 1.5 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	663 kcal		
						たんぱく質	13%～20%	16%		
						脂質	20%～30%	28%		
						食塩相当量	2.0g以下	2.1g		

☆ 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   ・きゅうり：宮崎県   ・にんにく：青森県

・じゃがいも：北海道   ・ごぼう：茨城県、青森県   ・しょうが：高知県   ・さつまいも：千葉県   ・れんこん：茨城県   ・セロリ：静岡県・愛知県

・だいこん：千葉県、神奈川県   ・しめじ：長野県、福岡県   ・たまねぎ：北海道   ・ねぎ：千葉県   ・パセリ：香川県、静岡県   ・にんじん：千葉県   ・キャベツ：愛知県・神奈川県

・チンゲンサイ：茨城県、静岡県   ・白菜：茨城県   ・にら：栃木県   ・えのき：長野県   ・ほうれん草：群馬県・埼玉県   ・小松菜：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。

