

10月 献立予定表

令和5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	しゅしょく	おかず デザート					
2	月	ハヤシライス	マヨたまサラダ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	659 kcal 21.1 g 19.7 g 2.0 g	
3	火	きなこトースト	コーンとブロッコリーのサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく	コーン キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト ブロッコリー	パン マーガリン はちみつ さとう あぶら	595 kcal 21.1 g 26.5 g 2.2 g	
4	水	とりごぼろごはん	いわしのフライ じゃがいものみそしる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ えだまめ いわし とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	615 kcal 21.8 g 19.1 g 2.3 g	
5	木	ごはん	てりやきハンバーグ ごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ えのき	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	603 kcal 22.5 g 18.8 g 2.6 g	
6	金	チキンとキャベツの ペペロンチーノ	かぼちゃサラダ レモンマフィン	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ハム	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ かぼちゃ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	555 kcal 21.4 g 22.2 g 1.8 g	
10	火	マーボーどんぶり （むぎごはん）	かんこくふうトックスープ かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ たら ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	ごはん あぶら さとう こめこ こむぎこ	647 kcal 25.8 g 20.4 g 2.2 g	
11	水	まるパン	コロケ スパゲティソテー キャベツのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ とりにく	にんじん ビーマン たまねぎ トマト キャベツ マッシュルーム ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも スパゲティ	609 kcal 23.4 g 17.1 g 2.7 g	
12	木	ごはん	あじのさんがやき おろしソース くきわかめのきんぴら とんじる おこめのムース	ぎゅうにゅう みそ あじ さつまあげ くきわかめ あぶらあげ ぶたにく とうふ	だいこん しょうが にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	645 kcal 23.2 g 20.4 g 2.7 g	
13	金	わかめごはん	からあげ かいそうサラダ ABCスープ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン	しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ きピーマン あかピーマン ほうれんそう	ごはん あぶら さとう かたくりこ マカロニ	700 kcal 24.2 g 21.8 g 2.8 g	4ねんせい リクエスト こんだて
17	火	ツナピラフ	たごナゲット だいこんのそぼろスープ	ぎゅうにゅう ツナ たご ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ コーン しょうが だいこん えのき ねぎ こまつな きピーマン あかピーマン	ごはん あぶら さとう	620 kcal 21.2 g 18.0 g 2.4 g	
18	水	トマトペンネ	シーザーサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく ハム こなチーズ ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく きゅうり キャベツ コーン あかピーマン	ペンネ あぶら さとう クルトン	549 kcal 21.5 g 20.6 g 1.7 g	
19	木	くりごはん	まぐろカツ きんぴらみそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まぐろ ぶたにく みそ	にんじん しめじ ごぼう こんにゃく えのき ねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう くり	597 kcal 21.1 g 17.1 g 1.9 g	
20	金	こめこパン	とりにくのカルビやき ビーフソテー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム スキムミルク	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ コーン	パン あぶら さとう ビーフン	583 kcal 26.0 g 23.7 g 2.7 g	
23	月	やきにくどんぶり （むぎごはん）	さつまいもときのこのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし しめじ えのき ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	644 kcal 26.9 g 17.2 g 1.9 g	
24	火	ちゃんぽん （ちゅうかめん）	ごぼうサラダ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん たまねぎ たら たけのこ もやし キャベツ コーン ねぎ ごぼう きゅうり ほししいたけ	めん あぶら さとう	658 kcal 25.7 g 18.7 g 2.7 g	
25	水	ココアあげパン	おかかサラダ ハヤシシチュー	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく こなチーズ かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ しめじ	パン あぶら さとう じゃがいも	602 kcal 23.4 g 19.6 g 2.3 g	
26	木	おやこどんぶり （むぎごはん）	さけだんごじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ	たまねぎ しめじ しょうが ごぼう にんじん グリーンピース	ごはん あぶら さとう だいず	633 kcal 29.5 g 17.0 g 2.1 g	
27	金	シュガートースト	はるさめレモンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	しょうが にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ ブロッコリー	パン ごまあぶら マーガリン さとう はるさめ じゃがいも	614 kcal 20.0 g 24.7 g 2.5 g	
30	月	にくみそごはん （むぎごはん）	あおさじる ウエハース	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あおさのり	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ グリーンピース	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	608 kcal 24.0 g 17.7 g 1.9 g	
31	火	カレーうどん	アメリカンドッグ いんげんとツナのサラダ かぼちゃパエリア	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな トマト キャベツ いんげん コーン	うどん あぶら さとう こむぎこ	621 kcal 23.9 g 20.8 g 2.9 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。

☆の日はミルメークが出ます。

小学生（8～9歳）の基準値		
熱量	650kcal	617kcal
たんぱく質	13%～20%	15%
脂質	20%～30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.3g

11月分の給食費引落し日・・・11月6日（月）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 ・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、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 ・しょうが：高知県
- ・だいこん：北海道 ・しめじ：長野県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：青森県、岩手県 ・パセリ：長野県 ・にんじん：北海道 ・キャベツ：長野県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・たら：栃木県、山形県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県 ・セロリ：長野県

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.kchinomiya.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。