

10月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料			熱量 蛋白質	脂質 食塩相当量	備考
					カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	水	こくとうパン	○	ほうれんそうオムレツ カポナータ はくさいのスープ りんごとカルピスのゼリー	パン オリーブゆ マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	にんにく たまねぎ なす にんじん セロリ えのき かぼちゃ パプリカ はくさい	628 20.1	26.1 2.2	
2	木	ごはん	○	ぶたニラピリからいため しおこんぶいりしゅうまい わかめとはるさめのスープ	こめ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にら にんじん たまねぎ ごま きわかめ しおこんぶ わかめ コーン	601 23.5	15.3 2.2	
3	金	とりごぼうごはん	○	ほっけいちやぼし ごまあえ なめこじる おこめでメープルマフィン	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん もやし しいたけ えだまめ ねぎ なめこ こまつな ごま こんにやく	624 27.9	17.7 3.4	
6	月	ぎゅうピリごはん	○	いもちじるる じゅうごやデザート	こめ ごまあぶら さとう かたくりに いもち	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ぎゅうにく	しらたき はくさい ごぼう にんじん いんげん ごま だいこん ねぎ しいたけ	610 24.1	16.3 2	十五夜
7	火	ソフトめん	○	ミートソース だいこんサラダ ミニデザート	ソフトめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん ★きゅうり ほしごどう だいこん	682 25.7	21.9 2.5	
8	水	ごはん	○	とりにくのゆずみそやき すのもの たいへいじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	わかめ みかん ごぼう ★きゅうり にんじん ねぎ れんこん さといも しいたけ こんにやく	641 26.7	17.9 1.4	
9	木	ごはん	○	イカメンチカツ はなかつおのサラダ さつまいもときのこのみそしる ブルーベリーゼリー	こめ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう いか はなかつお あぶらあげ	キャベツ ★きゅうり ねぎ コーン にんじん えのき しめじ しいたけ ごぼう	644 20.4	17.9 2.1	
10	金	はちみつパン	○	てりやきハンバーグ シェルマカロニのサラダ キャベツスープ	パン マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん ★きゅうり コーン キャベツ パセリ たまねぎ	624 23.5	24.5 1.9	
14	火	とりにくどん	○	きりぼしだいこんのピリからサラダ バナナ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ いんげん しらたき きりぼしだいこん にんじん ★きゅうり ごま もやし パナナ	612 20.9	15.1 1.7	
15	水	しよくパン (チョコパテ)	○	スコッチエッグ ラビオリスープ ブロccoliーとチキンのサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ささみ ぶたにく とりにく なると	ブロccoliー にんじん キャベツ コーン ごま たまねぎ ほうれんそう	614 27.2	21.2 2.7	
16	木	3年生リクエスト わかめごはん	ジ ョ ア	とりのからあげ コーンスープ ほうれんそうとトマトのツナドレ ガリガリくん	こめ あぶら かたくりに さとう オリーブゆ	ジョア とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう ★トマト にんにく たまねぎ コーン パセリ	704 25.5	22.1 2.3	
17	金	ごはん	○	いわしのしょうゆづけ かきたまじる あきやさいのもの とうにゅうプリン	こめ あぶら さつまいも さとう かたくりに	ぎゅうにゅう いわし たまご あげボール	にんじん れんこん ねぎ ごぼう しいたけ いんげん こんにやく こまつな	640 22.7	17.9 1.6	
20	月	ビビンバどん	○	さんしよくあえ グレープフルーツ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく もやし にんじん だいずもやし ブロccoliー ほうれんそう ごま グレープフルーツ	667 22.7	18.7 1.9	
21	火	ごはん	○	とりつくね キャベツのすじょうゆあえ みそけんちんじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ あぶらあげ	★きゅうり キャベツ ねぎ ごぼう だいこん さといも にんじん こんにやく	578 23.2	18.2 1.8	
22	水	むぎごはん	○	カツカレー ひじきのマリネ カップでヤクルト	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが ひじき たまねぎ グリンピース ★きゅうり にんじん	715 23.9	25.6 2.5	
23	木	ごはん	○	さんまのかんろに いりどり いわしのつみれじる	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま とりにく いわし	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく たけのこ グリンピース だいこん こまつな	652 27.5	24 2.3	
24	金	テーブルロール	○	ビーンズバーグ コールスロー コンソメスープ ふじりんごゼリー	パン パンこ	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ★きゅうり コーン パセリ	630 27.6	27.3 2.4	
28	火	ちゅうかどん	○	トックスープ フルーツあんぱんプリン	こめ あぶら さとう ごまあぶら トック かたくりに	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく なると とりにく	しょうが にんじん はくさい きくらげ きぬさや だいこん しいたけ こまつな	611 25.8	12.9 2.1	
29	水	ミルクロール	○	タンドリーチキン ツナサラダ げんまいいりスープ	パン あぶら じゃがいも げんまい	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ヨーグルト ベーコン	たまねぎ にんにく コーン しょうが キャベツ にんじん ★きゅうり えだまめ パセリ	606 30	22.2 2.3	
30	木	ごはん	○	さわらのごみそづけ ひじきのごもりに とりだんごじる はらじゆくドッグ	こめ さとう	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とりにく あぶらあげ	ひじき にんじん ねぎ いんげん こんにやく だいこん しいたけ	672 28.2	21.1 1.7	
31	金	チキンライス	ジ ョ ア	かぼちゃがたハンバーグ かぼちゃサラダ ミックスベリープリン	こめ パター あぶら マヨネーズ	ジョア とりにく ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース ★きゅうり たまねぎ	631 22.3	20.1 1.8	
小学生(8~9歳)の基準値				エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1g~32.5g	脂質 14.4g~21.6g	食塩相当量 2.0g			

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

【給食食材についてのお知らせ】

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 にんにく：青森県 玉葱：北海道 人参：北海道
セロリ：長野県 なす：栃木県 白菜：長野県 えのき：長野県 しょうが：高知県 ごぼう：茨城県、青森県 小松菜：埼玉県、茨城県
もやし：栃木県 なめこ：山形県、長野県 ねぎ：青森県、岩手県 れんこん：茨城県 大根：北海道、青森県 キャベツ：長野県、茨城県
しめじ：長野県、福岡県 さつまいも：千葉県 パセリ：長野県、千葉県 パナナ：フィリピン ほうれん草：栃木県、群馬県
大豆もやし：栃木県 じゃが芋：北海道 グレープフルーツ：南アフリカ きゅうり：一宮町 トマト：一宮町