

9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	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂質 食塩相当量	備考
				力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1月	ぶたにくどん	○	ワンタンスープ いちのみやまちなし	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	たまねぎ いんげん ねぎ にんじん ほうれんそう しらたき ★なし	598 23.1	14.3 2.1	
2火	ごはん	○	ビーフいりやさしいため ポークパオズ だいこんのそぼろスープ	こめ ビーフ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ もやし たまねぎ しょうが だいこん しいたけ	605 22.2	18.1 2.4	
3水	セサミトースト	○	ミニハンバーグ やさいのスープ はなやさいとりんごのサラダ	パン さとう マーガリン マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ベーコン	ブロッコリー カリフラワー りんご キャベツ しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ	676 23	34.1 2.4	
4木	ごはん	○	サバあおじそさいきょうやき カレーきんぴら けんちんじる	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば さつまいも とうふ とり ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん ごま こんにゃく えだまめ ねぎ ごぼう だいこん さといも	613 29.5	22 1.6	
5金	テーブルロール	○	チーズインハンバーグ シーザーサラダ ひよこめとウインナーのスープ	パン オリーブゆ じゃがいも クルトン	ぎゅうにゅう チーズ とり ぶたにく ささみ ウインナー	キャベツ ★きゅうり パセリ にんじん たまねぎ にんにく	618 24.5	29.3 2.4	
6土	やきそば	ジョ ア	ほうれんそうとトマトのツナドレ とうにゅうプリンタルト	ちゅうかめん あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ツナ なた ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう ★トマト にんにく	593 19.1	18.4 2.5	一宮 まつり
9火	キムチチャーハン	○	はるまき ほうれんそうのナムル ラフランスゼリー	こめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん にはら ほくさい ねぎ ごま もやし にんじん ほうれんそう	609 18.1	20 2.1	
10水	ミルクロール	○	とりにくのガーリックハーブやき キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	パン オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とり ぶたにく	キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ セロリ にんじん	626 32.9	23.1 2.9	
11木	おやこどん	○	こんさいのごまじる さつまポテト	こめ さとう さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう グリンピース にんにく だいこん ごま	663 25.8	19.2 1.8	
12金	ごはん	○	さんまみりんぼし ちくぜんに いもだんごじる	こめ あぶら さとう かたくり いもだんご	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ	ごぼう れんこん ごぼう にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きぬさや こんにゃく だいこん	629 24.5	20.2 1.4	
16火	ごはん	○	なまあげのみそいため ぎょうざ くきわかめのちゅうかスープ	こめ あぶら かたくり さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ ごま キャベツ くきわかめ しいたけ	638 26.2	21.6 2.4	
17水	4年生リクエスト わかめごはん	ジョ ア	とりのからあげ パリパリサラダ サイダーポンチ	こめ あぶら かたくり さとう ごまあぶら カリタリ サイダー	ジョア とり ハム	しょうが キャベツ りんご にんじん ★きゅうり みかん バイナップル おうとう	613 21	15.3 1.5	
18木	ごはん	○	あかうおしおこうじやき にくじゃが ニラたまみそじる ぶどうゼリー	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ にはら しらたき グリンピース えのき	613 27.1	14.4 2.3	修学旅行
19金	ホットドック	○	スパゲティサラダ ポトフ ミニデザート	パン スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム フランクフルト ベーコン	にんじん ★きゅうり セロリ ほしぶどう にんじん キャベツ たまねぎ	663 24.3	22.8 2.3	修学旅行
22月	ニラとうふの あんかけどん	○	パンサンスー いちのみやまちなし	こめ ごまあぶら さとう かたくり	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく たまご	しょうが にんじん にはら はるさめ もやし ごま ★きゅうり いちのみやまちなし	589 22.2	18 1.4	
24水	あじつけロール	○	トマトペンネ ゴマネーズサラダ バナナ	パン ペンネ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン こなチーズ	たまねぎ ★トマト ごま にんにく パセリ パナナ キャベツ ★きゅうり	631 21.7	21.6 1.9	
25木	ごはん	○	さばのカレーやき プリからみそじる ベーコンとじゃがいものいために	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば ベーコン ぶたにく	たまねぎ グリンピース ねぎ さといも にんじん だいこん こんにゃく しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう	672 29.4	25 2.3	
26金	はちみつパン	○	チーズフォンデュロケ レモンあえ ベイザンヌスープ ライチゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	にんじん ★きゅうり かぶ セロリ たまねぎ	610 19	23.8 1.9	
29月	ごはん	○	ビーンズキーマカレー きりぼしだいこんのピリからサラダ カルてつヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト だいふくめ きんときまめ	にんにく しょうが もやし ピーマン にんじん きりぼしだいこん ごま ★きゅうり たまねぎ	659 27.6	22.6 1.4	
30火	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース ごまポンずあえ とんじる	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく	だいこん キャベツ ごま もやし ★きゅうり ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さといも	614 22.5	21 2.2	
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 玉葱：北海道 人参：北海道 ねぎ：青森県 もやし：栃木県
大根：北海道 えのき：長野県 りんご：青森県、長野県 しめじ：長野県、静岡県 ごぼう：茨城県、青森県 じゃがいも：北海道
生姜：高知県 パセリ：長野県 にんにく：青森県 ほうれん草：栃木県 セロリ：長野県 さつまいも：千葉県 れんこん：茨城県
にはら：栃木県 小松菜：埼玉県、茨城県 パナナ：フィリピン ピーマン：茨城県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町