

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 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考
日	曜日	しゅじやく	牛乳 おかず デザート					
1	木	ごはん	○ とりにくのカルピヤき ごもくきんぴら あおさのりのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ とうふ あおさのり みそ	しょうが にんにく ねぎ パセリ にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら さとう ごま	561 kcal 25.8 g 15.1 g 2.3 g	
2	金	なのはなごはん	○ だまこじる いわしのフライ ふくまめ	ぎゅうにゅう たまご とりにく いわし だいず	なのはな だいごんのは にんじん だいごん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら ごま だまこもち	581 kcal 23.1 g 14.5 g 1.4 g	
5	月	マーボーどんぶり	○ すいぎょうぎスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ いら ごまつな ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごむぎこ	654 kcal 24.7 g 18.5 g 2.3 g	
6	火	やきそば	○ かぼちゃサラダ りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン かぼちゃ きゅうり	めん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	558 kcal 17.9 g 23.7 g 3.0 g	
7	水	ごはん	○ さばのみそに きりぼしだいごんに ちゃんこじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ さつまあげ つくね	きりぼしだいごん ほししいたけ にんじん いんげん だいごん はくさい ねぎ いら こんにゃく	ごはん あぶら さとう	602 kcal 23.4 g 19.0 g 2.4 g	
8	木	ドライカレー (むぎごはん)	○ マヨエッグサラダ ぐみ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ たまご ハム ひよこまめ だいず	たまねぎ にんじん ピーマン ほしぶどう しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ	ごはん バター さとう ごむぎこ ノンエッグマヨネーズ	722 kcal 25.8 g 24.9 g 1.9 g	
9	金	きなこあげパン	○ シチュー ブロッコリーのおかかサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく かつおぶし なまクリーム ハム スキムミルク	コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー	パン あぶら さとう じゃがいも	601 kcal 26.1 g 20.0 g 1.8 g	
13	火	くきわかたま どんぶり	○ さけだんごじる かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ たまご さけ チーズ	にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ごまつな	ごはん あぶら さとう	635 kcal 28.6 g 21.7 g 1.6 g	
14	水	ナポリタン	○ シーザーサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン あかピーマン	スパゲティ あぶら さとう クルトン	594 kcal 24.0 g 20.8 g 2.5 g	
15	木	コーンごはん	○ あじのフリッター ようふうおでん	ぎゅうにゅう あじ がんもどき さつまあげ ちくわ ウインナー	コーン にんじん だいごん こんにゃく	ごはん あぶら じゃがいも	690 kcal 25.4 g 22.8 g 2.4 g	
16	金	セサミトースト	○ せんぎりポテトのカレーサラダ トマトマカロニスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく こなチーズ	にんじん きゅうり たまねぎ セロリ にんにく トマト	パン さとう ごま あぶら マーガリン マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	606 kcal 20.1 g 24.7 g 2.0 g	
19	月	ガバオライス (むぎごはん)	○ じゃこサラダ ウエハース	ぎゅうにゅう とりにく だいず じゃこ たまご	たまねぎ しめじ たけのこ あかピーマン きピーマン にんにく きゅうり キャベツ	ごはん あぶら さとう	720 kcal 27.8 g 21.3 g 2.4 g	
20	火	にこみうどん	○ アメリカンドッグ やきにくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	うどん あぶら さとう ごむぎこ	532 kcal 24.5 g 17.3 g 3.4 g	
21	水	ごはん	○ とうふのそぼろあんかけ ひじきとだいずのもの こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ちくわ さつまあげ とりにく あぶらあげ だいず	しょうが にんじん こんにゃく ほししいたけ だいごん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	588 kcal 22.3 g 16.1 g 2.1 g	
22	木	ツナピラフ	○ ほうれんそうオムレツ はくさいのクリームに とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ツナ たまご とりにく なまクリーム スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ あかピーマン きピーマン コーン はくさい ほうれんそう	ごはん あぶら さとう	630 kcal 22.8 g 18.1 g 1.9 g	
26	月	ハヤシライス	○ ぶゆやさいのサラダ いもけんぴパリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト コーン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	623 kcal 21.7 g 19.1 g 2.1 g	
27	火	ごはん	○ イカフライ じゃがいものそぼろに ごまつなのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう イカ とりにく えだまめ やきぶた	にんじん たまねぎ ごまつな もやし ほししいたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	624 kcal 24.6 g 14.6 g 1.7 g	
28	水	トマトペンネ	○ ひじきのマリネ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ ひじき ハム	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト きゅうり	ペンネ あぶら さとう	574 kcal 22.4 g 24.3 g 2.2 g	
29	木	キムチごはん	○ ささみのレモンあげ ワナンスープ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが はくさい にんじん ごまつな ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ ごむぎこ	671 kcal 31.2 g 18.8 g 3.2 g	6ねんせい リクエスト こんだて

*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	619 kcal
たんぱく質	13%~20%	16%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.2g

☆ 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：長生都市 ・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：宮城県、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、青森県 ・しょうが：高知県
- ・だいごん：千葉県、神奈川県 ・しめじ：長野県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：千葉県 ・パセリ：千葉県、香川県 ・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、兵庫県 ・いら：栃木県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県 ・セロリ：静岡県、愛知県

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。