

11月 献立予定表

令和6年11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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考
日	曜日	しゅじょく	おかず デザート					
1	金	ハヤシライス (むぎごはん)	ハヤシルー チーズサラダ 一口ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム	にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト きゅうり キャベツ セロリ グリーンピース	こめ むぎ あぶら さとう ハヤシルー ゼリー	635 kcal 21.0 g 21.3 g 2.5 g	
5	火	くきわかたま どんぶり (ごはん)	くきわかめどんぶりのぐ さつまじる ミニオレンジゼリー	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく たまご くきわかめ とうふ こうやどうふ	にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう	こめ あぶら さとう こんにゃく さつまいも ゼリー	666 kcal 29.5 g 19.7 g 2.0 g	
6	水	セルフ コロッケパン (まるパン)	やさしいコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	598 kcal 22.1 g 19.8 g 1.8 g	
7	木	ごはん	さほのごまだれかけ もやしのカレーあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく かたくりこ	640 kcal 24.4 g 22.3 g 2.1 g	
8	金	ごはん	いかメンチカツ れんこんサラダ きんぴらじる ペビーチーズ	ぎゅうにゅう いかメンチカツ ぶたにく みそ チーズ	にんじん れんこん きゅうり コーン ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	626 kcal 21.3 g 19.7 g 2.1 g	いい歯の日 こんだて
9	土	ナポリタン	さつまいもサラダ りんごのタルト	ショア ベーコン チーズ ハム	にんじん ピーマン きゅうり たまねぎ マッシュルーム	スバゲティ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ タルト	558 kcal 15.3 g 15.7 g 1.8 g	
12	火	しおラーメン (ちゅうかめん)	しおラーメンのスープ はるまき もやしのちゅうかサラダ ウエハース (パニラあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	めん あぶら ごまあぶら さとう ごま ウエハース	668 kcal 21.8 g 21.6 g 2.5 g	
13	水	シュガートースト (しょくパン)	かぼちゃサラダ おまめのスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいふくまめ だいず きんときまめ	にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんにく パセリ	パン あぶら さとう マヨネーズ マーガリン マカロニ	613 kcal 19.7 g 25.0 g 1.8 g	
14	木	ごはん	ぎょうぎ なまあげのしおいため ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぎょうぎ ぶたにく なまあげ たまご	にんじん たまねぎ ほくさい しょうが チンゲンサイ コーン	こめ あぶら ごまあぶら マーガリン さとう かたくりこ	638 kcal 25.1 g 20.0 g 2.5 g	
15	金	カレー そぼろどんぶり (むぎごはん)	カレーそぼろどんぶりのぐ けんちんじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ ピーマン しょうが	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ぎゅうにゅうプリン	638 kcal 25.6 g 20.1 g 1.4 g	
18	月	ごはん	ハンバーグデミグラスソース チキンとキャベツのサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハンバーグ	にんじん キャベツ コーン はくさい たまねぎ ごまつな	こめ さとう ドレッシング	621 kcal 24.5 g 19.3 g 1.7 g	
19	火	ごはん	とりにくのゆずみそやき くきわかめのごもくきんぴら きりほしじる しんせいらくのヨーグルト	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんじん れんこん ごぼう きりほしだいこん だいこんのは ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく	646 kcal 28.8 g 18.6 g 2.3 g	一宮町統一 こんだて
20	水	ちょうせい くんしさん こめこパン	オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ セロリ コーン ブロッコリー トマト グリンピース	こめこパン あぶら じゃがいも ごま マヨネーズ ハヤシルー	695 kcal 27.6 g 28.9 g 3.2 g	
21	木	わかめごはん	とりのからあげ かいそうサラダ にくいりワタンスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそうミックス ツナ	にんじん もやし きゅうり ごまつな ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう ワンタン かたくりこ ゼリー ドレッシング	672 kcal 25.5 g 15.1 g 3.4 g	3年生 リクエスト こんだて
22	金	シナモントースト (しょくパン)	やきにくサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん もやし きゅうり たまねぎ コーン にんにく しょうが ほうれんそう	しょくパン あぶら ごまあぶら マーガリン さとう マカロニ じゃがいも	594 kcal 21.2 g 24.4 g 2.2 g	
25	月	ごはん	さばぶんかほし ごもくきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	にんじん ごぼう インゲン たまねぎ ごまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	652 kcal 25.2 g 23.2 g 2.2 g	
26	火	マーボーどんぶり (むぎごはん)	マーボーどんぶりのぐ サムゲタンふうスープ 一口みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ いら だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう げんまい かたくりこ ゼリー	617 kcal 25.9 g 17.3 g 1.7 g	
27	水	きなこあげパン (コッペパン)	マカロニサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ハム スキムミルク	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ	コッペパン あぶら さとう ドレッシング マヨネーズ マカロニ	682 kcal 22.7 g 28.2 g 1.9 g	
28	木	ごはん	ほっけいちやほし おかかあえ にくじゃが ミニあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく かつおぶし	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほうれんそう インゲン	こめ あぶら さとう しらたき じゃがいも ゼリー	609 kcal 26.5 g 12.3 g 2.0 g	
29	金	カレーライス (むぎごはん)	ポークカレー ひじきのマリネ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン トマト キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カレールー	658 kcal 22.8 g 17.8 g 1.8 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		月の平均値
熱量	650kcal	635kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.1g

12月分の給食費引落し日 …… 12月3日(火)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 ・さつまいも:千葉県 ・じゃがいも:北海道 ・キャベツ:茨城県・長野県
- ・きゅうり:埼玉県 ・ごぼう:茨城県 ・ごま:千葉県、埼玉県 ・しょうが:高知県 ・セロリ:長野県、静岡県 ・パセリ:千葉県、静岡県
- ・だいこん:千葉県 ・たまねぎ:北海道 ・チンゲンサイ:茨城県、静岡県 ・にら:茨城県、栃木県 ・ほくさい:茨城県 れんこん:茨城県 しめじ:長野県
- ・にんじん:千葉県、北海道 ・にんにく:青森県 ・ねぎ:千葉県、茨城県 ・パセリ:千葉県、静岡県 ・ピーマン:茨城県 ・もやし:栃木県