

11月 献立予定表

令和5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)	総量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
日	曜日	しゅじやく	おかず デザート				kcal g g g	
1	水	ごはん	さばのぶんかぼし にくじやが ごまつなのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう さば たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん 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 ごまあぶら	667 kcal 25.3 g 22.7 g 1.7 g	
2	木	コッペパン チョコクリーム	グラタン やさしいソテー すいぎょうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ごまつな ねぎ ほししいたけ	パン あぶら さとう じゃがいも ごむぎこ	635 kcal 25.5 g 25.1 g 2.5 g	
6	月	くきわかたまた どんぶり (むぎごはん)	さつまいも アセロラミルク	ぎゅうにゅう みそ とりにく だいず くきわかめ たまご ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ こんにやく ほうれんそう	ごはん あぶら さとう さつまいも	638 kcal 26.4 g 18.0 g 2.3 g	
7	火	しおラーメン	ごぼうサラダ くりとさつまいものタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく ごぼう きゅうり	めん あぶら ごまあぶら ごま さとう	673 kcal 23.0 g 21.3 g 3.0 g	
8	水	まるパン	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ フンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり ごまつな ねぎ マッシュルーム ほししいたけ	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ ごむぎこ	614 kcal 25.9 g 23.9 g 2.8 g	
9	木	ガバオライス (むぎごはん)	ツナとひじきのサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき えだまめ ツナ	たまねぎ しめじ たけのこ にんにく キャベツ にんじん きピーマン あかピーマン コーン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	667 kcal 25.7 g 18.6 g 2.2 g	
10	金	こめこパン	とりにくのレモンパザルやき エッグサラダ キャロットポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく たまご スキムミルク ハム なまクリーム ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ	パン あぶら さとう ごまあぶら	552 kcal 28.3 g 22.7 g 3.3 g	
11	土	あんかけやきそば (チャーメン)	さつまいものサラダ メイプルマフィン	ジョア ぶたにく ハム	にんにく しょうが たけのこ キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ きゅうり コーン チンゲンサイ	めん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	582 kcal 17.5 g 15.6 g 1.7 g	
14	火	ごはん	ごまのフライ もやしのごますあえ とりだんごじる	ぎゅうにゅう ごまい あぶらあげ とりにく	もやし にんじん きゅうり しょうが ごぼう たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	568 kcal 21.6 g 15.7 g 1.9 g	
15	水	せせみトースト	ツナごぼうサラダ きのごクリームスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ たまごたけ マッシュルーム	パン あぶら さとう マーガリン ごま じゃがいも マカロニ	686 kcal 20.9 g 29.7 g 2.8 g	
16	木	ごはん	ダッカルビ ちゅうかぶろコンスープ あんぱんデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ しょうが にんにく ピーマン にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	681 kcal 28.7 g 18.3 g 2.6 g	
17	金	ナポリタン	ひじきのマリネ りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ごなチーズ ひじき ハム	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり	スパゲティ あぶら さとう	555 kcal 20.9 g 17.5 g 2.6 g	
20	月	みそぶたどんぶり	すいとんじる ぐみ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なた	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら だいこん しめじ ごまつな	ごはん あぶら さとう ごま ごむぎこ	602 kcal 27.3 g 13.1 g 1.7 g	
21	火	きなこあげパン	ちゅうかサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ごなチーズ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト きゅうり キャベツ もやし	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	597 kcal 22.9 g 21.5 g 2.4 g	
22	水	ごはん	とりにくのみそやき ごちくきんぴら いちもちじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにやく しめじ ごまつな ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	652 kcal 30.2 g 18.9 g 2.4 g	
24	金	ひじきごはん	いわしのたつたあげ さつまいもときのこのみそしる おこめムース	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ いわし	にんじん こんにやく しめじ えのき ほししいたけ	ごはん あぶら さとう さつまいも	653 kcal 24.0 g 24.0 g 2.3 g	
27	月	カレーライス (むぎごはん)	じゃこサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく じゃこ たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	679 kcal 20.9 g 18.3 g 2.5 g	
28	火	チキンのジエノパ ふうパスタ	パリッソーネ ふゆやさしいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ごなチーズ ハム	にんにく たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン トマト	スパゲティ あぶら	586 kcal 25.8 g 27.1 g 2.8 g	
29	水	ごはん	あじのさいきょうやき きりぼしだいこんに みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう みそ あじ あぶらあげ さつまあげ とうふ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん いんげん だいこん はくさい ねぎ こんにやく	ごはん あぶら さとう	577 kcal 24.6 g 16.6 g 2.4 g	
30	木	わかめごはん	ささみのレモンあげ かいそうサラダ かきたまじる ガトーショコラ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご	もやし きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ えのき	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	703 kcal 28.6 g 19.8 g 3.5 g	3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		
総量	650kcal	628kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.4g

12月分の給食費引落し日・・・12月4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。天候や農産物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。

- ・ごめ：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：埼玉県、宮崎県 ・にんにく：青森県
- ・ピーマン：茨城県、宮崎県 ・赤ピーマン：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：鹿児島
- ・だいこん：千葉県 ・しめじ：長野県、福岡県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：青森県、千葉県 ・パセリ：長野県、千葉県 ・キャベツ：長野県、鹿児島
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県 ・セロリ：長野県、静岡県

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

『一宮町放射線物質モニタリング情報 (http://www.town.ichinomiya.chiba.jp/ldnkyu/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。