

5月 献立予定表

令和5年5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	しゅしょく	おかず デザート					
1	月	マーボーどんぶり (むぎごはん)	わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく とうふ わかめ なると ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ いら ほうれんそう ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	620 kcal 26.4 g 17.5 g 1.9 g	
2	火	ひじきごはん	ささかまのいそべあげ とんじる こいのぼりポーロ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく あおさのり かまぼこ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	602 kcal 24.0 g 14.5 g 2.3 g	
8	月	ハヤシライス (むぎごはん)	きりぼしだいごんのサラダ ミニとうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり マッシュルーム きりぼしだいごん	ごはん あぶら さとう	611 kcal 20.9 g 15.5 g 2.3 g	
9	火	きなこあげパン	ブロッコリーのおかかサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう きなこ かつおぶし あぶらあげ なまクリーム とりにく スキムミルク	コーン にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー	パン あぶら さとう	625 kcal 27.1 g 19.9 g 2.4 g	
10	水	ごはん	とうふのそぼろあんかけ ごもくきんぴら かきたまじる かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん えのき チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	597 kcal 21.4 g 19.7 g 1.9 g	
11	木	たけのこごはん	かつおフライ ちゃんこじる まっちゃんワッフル	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお ぶたにく	たけのこ にんじん だいこん はくさい ねぎ いら こんにゃく ほししいたけ	ごはん あぶら さとう	688 kcal 25.8 g 17.9 g 2.1 g	
12	金	ミートソース スパゲティ	かぼちゃサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト きゅうり マッシュルーム かぼちゃ	スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	591 kcal 21.7 g 23.1 g 2.0 g	
15	月	ねぎしお ぶたどんぶり (ごはん)	ごんさいのごまじる ウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ にんじん だいこん ごぼう たまねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	618 kcal 25.9 g 16.2 g 1.9 g	
16	火	はちみつパン	なすとトマトのグラタン わふうマカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ なす トマト こまつな しめじ	パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	624 kcal 25.8 g 18.5 g 2.4 g	
17	水	ごはん	あつあげのそぼろに さけだんごじる ぐみ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいたい とりにく さけ	しょうが にんじん たけのこ ごぼう たまねぎ こまつな ほししいたけ グリーンピース	ごはん あぶら さとう かたくりこ	679 kcal 30.0 g 21.5 g 1.7 g	
18	木	ごはん	とりにくのちゅうかやき ビーフソテー ぶたにくとキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ たけのこ	ごはん あぶら ビーフン	618 kcal 28.8 g 15.1 g 2.6 g	5ねんせい しゅくはく こうがい かくしゅう
19	金	ポロネーズふう チーズトースト	いんげんとツナのサラダ ワンタンスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぶたにく	キャベツ いんげん にんじん コーン こまつな ねぎ ほししいたけ	パン あぶら さとう こむぎこ	584 kcal 23.5 g 20.3 g 3.0 g	5ねんせい しゅくはく こうがい かくしゅう
22	月	ビビンバ (むぎごはん)	だいこんとわかめのスープ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく もやし にんじん だいこん わかめ ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう	623 kcal 24.1 g 17.8 g 2.5 g	
23	火	ちゃんぽん (ちゅうかめん)	ごぼうサラダ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム	にんじん たまねぎ いら たけのこ もやし キャベツ コーン ほししいたけ ねぎ きゅうり ごぼう かぼちゃ	めん あぶら さとう ごま	658 kcal 25.7 g 18.7 g 2.8 g	
24	水	ごはん	さばのカレーやき にくじゃが こまつなのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しらす いんげん こまつな もやし ほししいたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	637 kcal 26.7 g 18.6 g 1.4 g	
25	木	コーンごはん	たごナゲット ミートボールのトマトに	ぎゅうにゅう だいたい たご ぶたにく	コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	ごはん あぶら さとう	660 kcal 23.9 g 22.1 g 2.3 g	
26	金	チキンとキャベツの ペペロンチーノ	ポテトサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ハム	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ きゅうり コーン	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	586 kcal 21.1 g 24.3 g 1.8 g	1ねんせい こうがい かくしゅう
29	月	ガバオライス	かいそうサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく だいたい かいそう	たまねぎ しめじ たけのこ あかピーマン きりピーマン にんにく きゅうり キャベツ	ごはん あぶら さとう むぎ	656 kcal 24.8 g 19.0 g 2.3 g	
30	火	ごはん	とりのみそてりやき ごぼうのあまからいため いもちじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく だいこん こまつな ねぎ しめじ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	648 kcal 30.1 g 18.8 g 2.2 g	
31	水	セルフホットドッグ (コッペパン)	ロングウィナー ブロッコリーのサラダ キャベツのクリームに	ぎゅうにゅう ウィナー ハム とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	685 kcal 29.7 g 28.6 g 2.5 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		
熱量	650kcal	631 kcal
たんぱく質	13%~20%	16%
脂質	20%~30%	27%
食塩相当量	2.0g以下	2.2g

6月分の給食費引落し日・・・6月5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：埼玉県 ・にんにく：香川県
- ・ピーマン：茨城県 ・赤ピーマン：韓国、ニュージーランド ・じゃがいも：鹿児島県、長崎県 ・ごぼう：熊本県、群馬県 ・しょうが：高知県 ・セロリ：愛知県、静岡県
- ・だいこん：千葉県 ・しめじ：長野県、静岡県 ・たまねぎ：千葉県 ・ねぎ：千葉県、茨城県 ・パセリ：香川県、千葉県 ・にんじん：徳島県、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 ・いら：栃木県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県 ・トマト：愛知県、千葉県

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。