

6月 献立予定表

令和5年6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 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)	栄養 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	kcal	備考
日	曜日	しゅよく	おかず デザート						
1	木	ふたにくとひじきの スパゲティ	★ アメリカンドック チキンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン ひじき ワインナー とりにく	たまねぎ にんにく しめじ にんにく こまつな コーン ブロッコリー	スパゲティ あぶら ごむぎこ さとう	571 26.4 19.5 2.1	kcal g g g	
2	金	かみかみごはん	○ コーンとだいずのメンチかつ きりぼしじる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく さきいか えだまめ だいず とりにく みそ	しょうが にんにく コーン たまねぎ ねぎ こまつな しめじ きりぼしだいこん	ごはん あぶら さとう ごま	684 27.3 21.1 2.4	kcal g g g	
5	月	にくみそごはん	○ あおさのりのすましじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あおさのり ヨーグルト	にんにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ グリーンピース	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	671 26.6 20.6 2.0	kcal g g g	
6	火	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 やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ハム ベーコン	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり ほうれんそう しめじ	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	593 25.6 23.4 2.4	kcal g g g	
7	水	カレーライス (むぎごはん)	○ いんげんとささみのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんにく コーン いんげん ブロッコリー	ごはん あぶら さとう じゃがいも	690 23.5 15.1 2.0	kcal g g g	都市陸上 競技大会
8	木	ごはん	○ ホッケフライ やさいソテー とんじる ウエハース	ぎゅうにゅう ほっけ ベーコン ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんにく キャベツ ピーマン もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	601 21.8 17.8 2.1	kcal g g g	
9	金	チキンのシェノバ ふうパンネ	○ かいそうサラダ シークワーサータルト	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ハム こなチーズ	にんにく たまねぎ しめじ もやし きゅうり キャベツ あかバブリカ	パン あぶら さとう	573 20.7 27.1 1.9	kcal g g g	都市陸上 競技大会 予備日
12	月	ちゅうかどんぶり (むぎごはん)	○ だいごんのそぼろスープ こんにゃくチップ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ だいごん えのき ねぎ こまつな チンゲンサイ こんにゃく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	523 20.6 13.2 2.3	kcal g g g	
13	火	ハニートースト	○ やきにくサラダ ABCスープ ござかな	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン かたくちいわし	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ コーン あかバブリカ ほうれんそう	パン あぶら さとう マーガリン はちみつ ごま マカロニ	628 24.3 25.2 2.1	kcal g g g	
14	水	ごはん	○ いわしフライ じゃがいものそぼろに さわにわん ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし とりにく ふたにく	にんにく しらたき いんげん ごぼう たけのこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	620 24.1 14.4 2.0	kcal g g g	まちとういつ こんだて
16	金	ナポリタン	○ さつまいもサラダ パインクレープ	ぎゅうにゅう ふたにく こなチーズ とりにく	にんにく ピーマン たまねぎ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	603 22.7 22.9 1.5	kcal g g g	
19	月	ツナピラフ	○ カレーロール シチュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく スキムミルク なまクリーム	にんにく にんにく たまねぎ あかバブリカ きバブリカ	ごはん あぶら じゃがいも ごむぎこ	670 24.5 19.1 1.7	kcal g g g	
20	火	ごはん	○ とりにくのカルピヤき くきわかめのきんぴら かきたまじる グミ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく くきわかめ あぶらあげ たまご	しょうが にんにく こんにゃく えのき ねぎ にんにく チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	582 26.8 15.7 2.1	kcal g g g	
21	水	こくとろパン	○ かぼちゃグラタン コーンとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ワインナー こなチーズ	かぼちゃ コーン にんにく にんにく キャベツ たまねぎ セロリ ブロッコリー トマト	パン あぶら マカロニ	660 22.8 25.8 2.3	kcal g g g	
22	木	ごはん	○ さばのさいきょうやき もやしのごますあえ とりだんごじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく	もやし にんにく 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 ごまあぶら	621 24.9 21.6 1.8	kcal g g g	
23	金	しょくパン チョコクリーム	○ チキンカツ ひじきのマリネ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム	にんにく きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	パン あぶら さとう ごまあぶら	600 23.0 18.6 2.5	kcal g g g	6ねんせい こうがい がくしゅう
26	月	くきわかたま どんぶり	○ さつまいも アセロラミルク	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ たまご ふたにく みそ	にんにく だいごん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう さつまいも	638 26.4 18.0 2.3	kcal g g g	
27	火	しおラーメン	○ ごぼうサラダ はるまき	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	キャベツ たまねぎ にんにく もやし にんにく しょうが ごぼう きゅうり	めん あぶら ごむぎこ	716 24.5 21.5 3.4	kcal g g g	
28	水	ごぼういりドライ カレー	○ マヨエッグサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう だいず たまご ひよこまめ ふたにく ハム こなチーズ	たまねぎ ピーマン しょうが ごぼう にんにく ほしぶどう にんにく きゅうり キャベツ	ごはん あぶら さとう バター ごむぎこ ノンエッグマヨネーズ	760 25.2 25.0 2.0	kcal g g g	
29	木	ごはん	○ いかのかんこくふうやき きりぼしだいごんのものに じゃがいものみそじる おこめムース	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ さつまいも みそ	にんにく いんげん たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいごん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	602 23.2 14.7 2.2	kcal g g g	
30	金	ココアあげパン	○ カラフルソテー キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム スキムミルク	にんにく キャベツ たまねぎ あかバブリカ きバブリカ コーン	パン あぶら さとう	647 24.2 20.6 2.3	kcal g g g	2ねんせい こうがい がくしゅう

\*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。

★の日はミルメークが出ます。

小学生(8~9歳)の基準値		
熱量	650kcal	631 kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.1g

7月分の給食費引落日・・・7月3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 ・ふたにく：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、秋田県 ・にんにく：香川県、青森県
- ・ピーマン：茨城県、岩手県 ・赤ピーマン：韓国 ・黄ピーマン：韓国 ・じゃがいも：長崎県、静岡県 ・ごぼう：熊本県、群馬県 ・しょうが：高知県 ・セロリ：愛知県、長野県
- ・だいごん：千葉県、青森県 ・しめじ：長野県、静岡県 ・たまねぎ：千葉県、兵庫県 ・ねぎ：茨城県、千葉県 ・パセリ：千葉県、長野県 ・にんにく：千葉県 ・キャベツ：茨城県、愛知県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・白菜：茨城県、兵庫県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：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/bohanbosa/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。