

7月 献立予定表

令和5年7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		備考
日	曜日	しゅしょく	おかず デザート				たんぱく質 g	kcal	
3	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 ねぎ ほうれんそう なら	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	624 kcal 26.5 g 17.5 g 1.9 g		
4	火	ごはん	さばのみそに もやしごまずあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ たまご	もやし にんじん きゅうり えのき チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	623 kcal 24.9 g 21.9 g 2.6 g		
5	水	シュガートースト	ごぼうサラダ ハヤシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こなチーズ	しょうが にんじん きゅうり にんにく たまねぎ しめじ ごぼう	パン マーガリン ごま さとう じゃがいも デミグラスソース	672 kcal 22.8 g 27.0 g 2.4 g		
6	木	ごはん	とりのみそてりやき ひじきとだいずのもの さけだんごじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく さつまあげ ひじき あぶらあげ だいず とうふ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう ごま	585 kcal 27.6 g 16.1 g 2.1 g		
7	金	トマトペンネ	ほし(☆)のコロケ たなばたフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト みかん リンゴ パイン	ペンネ あぶら さとう じゃがいも しらたま	629 kcal 20.6 g 17.4 g 1.3 g		
10	月	カレーライス (むぎごはん)	かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ あかパプリカ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	611 kcal 18.6 g 18.7 g 2.3 g	ひまわり たんぼぼ リクエスト こんだて	
11	火	ソースやきそば	かぼちゃのサラダ とうにゅうプリンタルト	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	563 kcal 18.8 g 26.0 g 2.8 g		
12	水	まるパン	てりやきハンバーグ コールスローサラダ とうふスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム とうふ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう	パン あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	640 kcal 27.7 g 27.6 g 3.3 g		
13	木	ピビンバ (むぎごはん)	だいこんとわかめのスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ	しょうが にんにく もやし にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	ごはん ごまあぶら さとう	578 kcal 24.1 g 17.8 g 2.4 g		
14	金	こめこパン	グラタン はるさめレモンサラダ ポトフ れいとうみかん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウインナー	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ みかん	パン ごまあぶら じゃがいも こめこ はるさめ さとう	607 kcal 16.3 g 22.2 g 2.6 g		
18	火	わかめごはん	チーズはんぺんフライ わんたんスープ バニラアイス	ぎゅうにゅう わかめ チーズ とりにく はんぺん	だいこん にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう たまご	714 kcal 21.4 g 25.4 g 3.0 g		
19	水	きなこトースト	じゃがコーンいため ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ベーコン	コーン パセリ にんじん たまねぎ あかパプリカ ほうれんそう	パン あぶら マーガリン はちみつ ごま さとう じゃがいも マカロニ	601 kcal 19.5 g 24.3 g 2.1 g		
20	木	チキンとキャベツの ペペロンチーノ	アメリカンドッグ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ウインナー	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ みかん リンゴ パイン	スパゲティ あぶら しらたま さとう こむぎこ	634 kcal 23.3 g 17.7 g 2.1 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	621kcal
たんぱく質	13%~20%	14%
脂質	20%~30%	31%
食塩相当量	2.0g以下	2.3g

9月分の給食費引落日 9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 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：秋田県 ・にんにく：青森県
- ・ピーマン：岩手県、青森県 ・赤ピーマン：韓国 ・黄ピーマン：韓国 ・じゃがいも：静岡県、北海道 ・ごぼう：群馬県、茨城県 ・しょうが：高知県 ・セロリ：長野県
- ・だいこん：青森県、北海道 ・しめじ：長野県 ・たまねぎ：兵庫県、香川県 ・ねぎ：茨城県、青森県 ・パセリ：長野県 ・にんじん：千葉県、北海道 ・キャベツ：長野県、群馬県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・なら：栃木県、山形県 ・えのき：長野県 ・さつまいも：千葉県、茨城県

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。