

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 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	金	カレーライス (むぎごはん)	きりぼしだいごんのサラダ ヤクルト	ぎゅうにゅう とりこく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいごん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	677 kcal 20.7 g 19.7 g 2.3 g	
4	月	ちゅうかどんぶり (むぎごはん)	はるまき フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ みかん リンゴ パイン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	716 kcal 19.5 g 19.6 g 1.6 g	
5	火	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	きつまいものサラダ りんごタルト	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 しょうが リンゴ きゅうり	めん ごまあぶら さとう きつまいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	720 kcal 22.5 g 21.6 g 3.0 g	
6	水	こくとろパン	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 とりこく ウインナー こなチーズ	ブロッコリー にんじん コーン にんにく キャベツ たまねぎ セロリ トマト	パン あぶら じゃがいも マカロニ	676 kcal 23.0 g 27.1 g 2.5 g	
7	木	ごはん	とうふのそぼろあんかけ ごぼうのあまからいため かきたまじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ とりこく ぶたにく あぶらあげ たまご	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 みかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	589 kcal 20.9 g 16.3 g 1.9 g	
8	金	ナポリタン	シーザーサラダ はらじゅくドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン あかピーマン ブロッコリー マッシュルーム	スパゲティ あぶら さとう クルトン	610 kcal 25.9 g 20.9 g 2.6 g	
11	月	ガバオライス (むぎごはん)	ごぼうサラダ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう とりこく だいず	たまねぎ しめじ たけのこ あかピーマン きピーマン にんにく ごぼう にんじん きゅうり パジル	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	702 kcal 27.0 g 19.7 g 2.0 g	
12	火	しょくパン なしジャム	とりこくのアップルソース ちゅうかサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン スキムミルク たまご なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ リンゴ きゅうり キャベツ にんじん もやし パセリ	パン あぶら さとう	636 kcal 30.8 g 21.0 g 2.3 g	
14	木	コーンごはん	カレーロール ミートボールのトマトに	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ミートボール	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 こむぎこ じゃがいも さとう	637 kcal 18.6 g 21.2 g 1.9 g	
15	金	セルフホットドッグ (コッペパン)	ロングウインナー コールスローサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ハム とりこく ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ もやし ねぎ	パン あぶら さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ	636 kcal 26.0 g 25.2 g 2.9 g	
19	火	ビビンバ (むぎごはん)	ナムル ワンタンスープ ぐみ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりこく	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな ほししいたけ	ごはん あぶら さとう こむぎこ	624 kcal 25.3 g 18.3 g 2.2 g	2ねんせい こうがい がくしゅう
20	水	キャラメルあげパン (こめこパン)	やきにくサラダ ホワイトシチュー かむかむこんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく なまクリーム スキムミルク	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ こんにゃく	パン あぶら さとう じゃがいも	531 kcal 20.9 g 21.0 g 1.9 g	
21	木	ドライカレー (むぎごはん)	ひじきのマリネ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ ひじき ハム	たまねぎ ピーマン ほしぶどう しょうが にんにく にんじん きゅうり	ごはん あぶら バター こむぎこ さとう ひよこめ	688 kcal 23.7 g 20.2 g 2.4 g	
22	金	ジェノバふうペンネ	いんげんとツナのサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりこく こなチーズ ツナ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ いんげん にんじん コーン	パン あぶら さとう	579 kcal 21.9 g 27.3 g 1.4 g	
25	月	くきわかたま どんぶり	みそちゃんこじる ウエハース	ぎゅうにゅう とりこく だいず くきわかめ とうふ みそ たまご	にんじん だいごん キャベツ ねぎ ほうれんそう なら こんにゃく ほししいたけ	ごはん あぶら さとう	631 kcal 27.3 g 20.9 g 2.2 g	
26	火	キムチごはん	ささみのレモンあげ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく	しょうが はくさい にんじん みかん リンゴ パイン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ しらたま	702 kcal 28.2 g 15.9 g 1.9 g	5ねんせい リクエスト こんだて
27	水	ハニートースト	わふうマカロニサラダ ずいぎょうスープ いもけんぴパリッシュ	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし とりこく ぶたにく かたくちいわし	きゅうり にんじん キャベツ こまつな ねぎ ほししいたけ	パン マーガリン はちみつ マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら こむぎこ	606 kcal 21.1 g 27.7 g 2.4 g	
28	木	ごはん	ささかまのいそべあげ ごもくきんぴら ぶたにくとキャベツのみそしる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ あぶらあげ さつまあげ とうふ ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	633 kcal 22.5 g 13.7 g 2.4 g	6ねんせい しゅうがく りょうこ
29	金	まるパン	ハンバーグケチャップソース はなかつおサラダ ぶたもやしスープ れいとうりんご	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく ハム かつおぶし	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ リンゴ	パン あぶら さとう ごまあぶら	599 kcal 28.3 g 22.6 g 2.9 g	6ねんせい しゅうがく りょうこ

*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
たんぱく質	13%~20%
脂質	20%~30%
食塩相当量	2.0g以下
	641kcal 15% 29% 2.2g

10月分の給食費引落日・・・10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 ・とりこく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：秋田県、埼玉県 ・にんにく：青森県
- ・ピーマン：茨城県 ・赤ピーマン：韓国、ニュージーランド ・黄ピーマン：韓国、ニュージーランド ・じゃがいも：北海道 ・ごぼう：茨城県 ・しょうが：高知県
- ・だいごん：北海道 ・しめじ：長野県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：青森県、岩手県 ・パセリ：長野県 ・にんじん：北海道 ・キャベツ：長野県
- ・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 ・セロリ：長野県

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.ichinomiyachiiba.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。