

11月の予定献立表



一宮町立東浪見小学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主 な 材 料 と 働 き			熱 量 脂 肪		備考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える	蛋白質	塩 分	
1	水	ごはん	○	とりにくのねぎしおやき なめこじる きりほしだいこんのハリハリあえ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ きりほしだいこん ★きゅうり にんにく ごま なめこ ねぎ こまつな	588 26.5	15.2 2.3	6年 修学旅行
2	木	ごはん	○	サバごまみそやき いりどり かきたまじる ミニデザート	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん ごぼう しいたけ ごんにやく たけのこ えのき グリーンピース たまねぎ こまつな	645 27.9	18.7 1.5	6年 修学旅行
6	月	とりにくどん	○	ピリからみそしる かぼちゃプリンタルト	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ いんげん しらたき さといも にんじん だいこん ごんにやく しいたけ ねぎ ほうれんそう にんにく	705 23.9	22.9 2.2	
7	火	あなかやきそば	○	げんまいいりサラダ オレンジ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ げんまい	ぎゅうにゅう えび ぶたにく さつまあげ なると ハム うずら	しょうが にんじん たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ キャベツ ★きゅうり コーン ごま オレンジ	658 29.7	18.8 2.3	
8	水	テーブルロール	○	デミグラバーグ ブロッコリーサラダ サーモンチャウダー	パン マヨネーズ じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ハム ベーコン さけ チーズ	ブロッコリー カリフラワー ★きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	713 29.8	22.3 2.3	
9	木	キャロットピラフ	○	チキンナゲット ポテトサラダ りんごゼリー	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ★きゅうり コーン	622 19	23 1.7	
10	金	ごはん	○	あかうさいきょうやき きりほしだいこんに こまつなのしらたまじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なると あかうお とりにく さつまあげ あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん しいたけ こまつな	595 25.3	21.6 1.6	
13	月	ごはん	○	レンズまめいりハッシュドポーク ごんにやくサラダ ヨーグルトクレープ	こめ パター じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ なまクリーム	にんにく たまねぎ しめじ ごんにやく わかめ にんじん ★きゅうり	704 22.3	22.1 1.9	
14	火	ごはん	○	あじあまみそやき カレーにくじゃが みそしる りんごとカルピスのゼリー	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん こまつな	704 28.4	17.5 2.3	
15	水	こめこパン	○	ほうれんそうのオムレツ チリコンカン ジュリエンスープ	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ピーマン だいこん	589 24.8	22.1 2.2	
16	木	くきわかたまどん	○	こんさいきのこじる グレープフルーツ	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ たまご あぶらあげ	くきわかめ にんじん ごぼう ほうれんそう さといも だいこん ごんにやく しめじ グレープフルーツ	633 27.3	17.8 2.2	ミニ集会 試食会 オータム コンサート
17	金	セルフフィッシュ バーガー(コッペパン)	○	(しろみさかなのフライ タルタルソース) キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのスープ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほき ハム ベーコン	キャベツ ★きゅうり コーン しめじ かぼちゃ	620 23.1	29.1 2.3	
20	月	カーリーどうふどん	○	ワンタンスープ りんご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると	にんにく しょうが たまねぎ にら しいたけ ねぎ たけのこ にんじん きくらげ ほうれんそう	634 22.6	17.8 2.2	
21	火	ごはん	○	カレイみりんしょうゆやき とんじる くきわかめのごもくきんびら	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん ごんにやく さといも ねぎ だいこん	595 25.1	22.4 1.9	5年 JFE
22	水	ことうパン	○	とりにくのハニーマスタードやき マカロニサラダ カレースープ	パン オリーブゆ マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ★きゅうり キャベツ しめじ かぼちゃ	651 26.2	28.7 2	
24	金	とういつこんだて ひじきごはん	○	いわしのカレーたつた ごまあえ さつまいもときのこのみそしる おこめのムースちば	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん ひじき しいたけ しめじ ねぎ ほうれんそう もやし ごま ごんにやく えのき	634 25.3	17.5 2.3	
27	月	ひよこまめのカレー	○	キャベツサラダ ほっかいどうヨーグルト	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ★きゅうり コーン	683 27.7	24 2.3	
28	火	ブルコギどん	○	トックスープ いちごのフル	こめ あぶら さとう かたくりこ トック	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ねぎ ごま はくさい しいたけ	628 23	15.2 1.8	
29	水	2年生リクエスト きなこあげパン	○	ぎょうざ パリパリサラダ たまごスープ チョコアイス	パン きびさとう さとう ごまあぶら あぶら カリタリア	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ハム ベーコン たまご	キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	674 26.3	25.6 2.3	マラソン 大会
30	木	ごはん	○	さばのみそづけ じゃがいものそばろに さわにわん	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん ごぼう しいたけ たけのこ みつば ねぎ	654 27.3	19.5 1.5	マラソン 大会 予備日
小学生(8~10歳)の基準値				エネルギー 650Kcal	たんぱく質 21.1g~32.5g	脂質 14.4g~21.6g	塩分 2.0g			

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

学校給食用食材の放射性物質測定について

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立保育所(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。

[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 生姜：高知県 にんにく：青森県 長葱：青森県、千葉県
人参：北海道、千葉県 なめこ：長野県、山形県 玉葱：北海道 えのき茸：長野県 大根：千葉県、神奈川県 白菜：長野県、茨城県
キャベツ：長野県、愛知県 パレンシアオレンジ：オーストラリア じゃが芋：北海道 パセリ：長野県、千葉県 しめじ：長野県
ピーマン：茨城県、宮崎県 ほうれん草：群馬県、埼玉県 さつま芋：千葉県 グレープフルーツ：南アフリカ、メキシコ 蓮根：茨城県
もやし：栃木県 にら：栃木県 三つ葉：静岡県、千葉県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町