

# 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<br>きりほしだいこんのハリハリあえ                 | こめ さとう<br>ごまあぶら                       | ぎゅうにゅう ハム<br>とりにく とうふ                      | しょうが にんにく ねぎ<br>きりほしだいこん ★きゅうり<br>にんにく ごま なめこ ねぎ<br>こまつな         | 588    | 15.2 | 6年<br>修学旅行                   |
| 2              | 木 | ごはん                     | ○  | サバごまみそやき いりどり<br>かきたまじる ミニデザート                       | こめ さとう<br>あぶら かたくりこ                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご                         | にんじん ごぼう しいたけ<br>ごんにやく たけのこ えのき<br>グリーンピース たまねぎ<br>こまつな          | 645    | 18.7 | 6年<br>修学旅行                   |
| 6              | 月 | とりにくどん                  | ○  | ピリからみそしる<br>かぼちゃプリンタルト                               | こめ さとう<br>あぶら                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく                        | たまねぎ いんげん しらたき<br>さといも にんじん だいこん<br>ごんにやく しいたけ ねぎ<br>ほうれんそう にんにく | 705    | 22.9 |                              |
| 7              | 火 | あんかけやきそば                | ○  | げんまいいりサラダ オレンジ                                       | ちゅうかめん さとう<br>ごまあぶら あぶら<br>かたくりこ げんまい | ぎゅうにゅう えび<br>ぶたにく さつまあげ<br>なると ハム うずら      | しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい きくらげ たけのこ<br>キャベツ ★きゅうり コーン<br>ごま オレンジ    | 658    | 18.8 |                              |
| 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<br>サーモンチャウダー                       | パン マヨネーズ<br>じゃがいも パター                 | ぎゅうにゅう ハム<br>ペーコン さけ<br>チーズ                | ブロッコリー カリフラワー<br>★きゅうり たまねぎ<br>にんじん パセリ                          | 713    | 22.3 |                              |
| 9              | 木 | キャロットピラフ                | ○  | チキンナゲット ポテトサラダ<br>りんごゼリー                             | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>マヨネーズ              | ぎゅうにゅう ハム<br>とりにく                          | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリーンピース<br>★きゅうり コーン                        | 622    | 23   |                              |
| 10             | 金 | ごはん                     | ○  | あかうさいきょうやき きりほしだいこんに<br>こまつなのしらたまじる<br>ひとくちぎゅうにゅうプリン | こめ さとう<br>あぶら                         | ぎゅうにゅう なると<br>あかうお とりにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ  | きりほしだいこん にんじん<br>しいたけ こまつな                                       | 595    | 21.6 |                              |
| 13             | 月 | ごはん                     | ○  | レンズまめいりハッシュドポーク<br>ごんにやくサラダ ヨーグルトクレープ                | こめ パター<br>じゃがいも さとう<br>ごまあぶら          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく レンズまめ<br>なまクリーム             | にんにく たまねぎ しめじ<br>ごんにやく わかめ にんじん<br>★きゅうり                         | 704    | 22.1 |                              |
| 14             | 火 | ごはん                     | ○  | あじあまみそやき カレーにくじゃが<br>みそしる りんごとカルピスのゼリー               | こめ あぶら<br>じゃがいも                       | ぎゅうにゅう あじ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ                 | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース だいこん<br>こまつな                                | 704    | 17.5 |                              |
| 15             | 水 | こめこパン                   | ○  | ほうれんそうのオムレツ チリコンカン<br>ジュリエンスープ                       | パン あぶら<br>じゃがいも マカロニ                  | ぎゅうにゅう ハム<br>ぶたにく<br>ひよこまめ                 | たまねぎ にんにく キャベツ<br>にんじん ピーマン だいこん                                 | 589    | 22.1 |                              |
| 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<br>さつまいも                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>こうやどうふ たまご<br>あぶらあげ | くきわかめ にんじん ごぼう<br>ほうれんそう さといも<br>だいこん ごんにやく しめじ<br>グレープフルーツ      | 633    | 17.8 | ミニ集会<br>試食会<br>オータム<br>コンサート |
| 17             | 金 | セルフフィッシュ<br>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)<br>キャベツとコーンのサラダ<br>かぼちゃのスープ     | パン あぶら<br>さとう                         | ぎゅうにゅう<br>ほき ハム<br>ペーコン                    | キャベツ ★きゅうり コーン<br>しめじ かぼちゃ                                       | 620    | 29.1 |                              |
| 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<br>さとう かたくりこ<br>ごまあぶら          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうふ<br>なると                  | にんにく しょうが たまねぎ<br>にら しいたけ ねぎ<br>たけのこ にんじん きくらげ<br>ほうれんそう         | 634    | 17.8 |                              |
| 21             | 火 | ごはん                     | ○  | カレイみりんしょうゆやき とんじる<br>くきわかめのごもくきんびら                   | こめ さとう<br>あぶら ごまあぶら                   | ぎゅうにゅう カレイ<br>ぶたにく さつまあげ                   | ごぼう にんじん れんこん<br>ごんにやく さといも ねぎ<br>だいこん                           | 595    | 22.4 | 5年<br>JFE                    |
| 22             | 水 | ことうパン                   | ○  | とりにくのハニーマスタードやき<br>マカロニサラダ カレースープ                    | パン オリブゆ<br>マカロニ マヨネーズ                 | ぎゅうにゅう ハム<br>とりにく ペーコン                     | にんにく にんじん たまねぎ<br>★きゅうり キャベツ しめじ<br>かぼちゃ                         | 651    | 28.7 |                              |
| 24             | 金 | とういつこんだて<br>ひじきごはん      | ○  | いわしのカレーたつた ごまあえ<br>さつまいもときのこのみそしる<br>おこめのムースちば       | こめ さとう<br>さつまいも                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく あぶらあげ<br>とうふ                | にんじん ひじき しいたけ<br>しめじ ねぎ ほうれんそう<br>もやし ごま ごんにやく<br>えのき            | 634    | 17.5 |                              |
| 27             | 月 | ひよこまめのカレー               | ○  | キャベツサラダ<br>ほっかいどうヨーグルト                               | こめ あぶら                                | ぎゅうにゅう ハム<br>ぶたにく ひよこまめ<br>ヨーグルト           | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>キャベツ ★きゅうり コーン                 | 683    | 24   |                              |
| 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<br>さとう かたくりこ<br>トックス           | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう とりにく                      | りんご にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ にら<br>ねぎ ごま はくさい<br>しいたけ              | 628    | 15.2 |                              |
| 29             | 水 | 2年生リクエスト<br>きなこあげパン     | ○  | ぎょうざ パリパリサラダ<br>たまごスープ チョコアイス                        | パン きびさとう<br>さとう ごまあぶら<br>あぶら カリタリア    | ぎゅうにゅう きなこ<br>ぶたにく ハム<br>ペーコン たまご          | キャベツ ★きゅうり<br>にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう                                | 674    | 25.6 | マラソン<br>大会                   |
| 30             | 木 | ごはん                     | ○  | さばのみそづけ<br>じゃがいものそぼろに さわにわん                          | こめ あぶら<br>じゃがいも さとう                   | ぎゅうにゅう さば<br>ぶたにく                          | にんじん たまねぎ しらたき<br>いんげん ごぼう しいたけ<br>たけのこ みつば ねぎ                   | 654    | 19.5 | マラソン<br>大会<br>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.ichinomiyachiiba.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