



10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 蛋白質	脂 肪 塩 分	備 考
					カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
3	火	ごはん	○	はるまき ビビンバふうはるさめ わかめスープ フルーツあんぱんプリン	こめ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうこう ぶたにく とうふ	にんにく にんじん ねぎ ほうれんそう わかめ コーン	672 18.9	18.3 2.4	
4	水	アーモンドトースト	○	にくだんご じゃがコーンいため キャベツスープ	パン マーガリン バター あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうこう ベーコン	アーモンド コーン パセリ キャベツ にんじん たまねぎ	661 22.6	28.9 2.2	
5	木	ごはん	○	サバからみづけ ひじきのごもくに とんじる ぶどうゼリー	こめ あぶら さとう	ぎゅうこう サハ あぶらあげ ぶたにく とうふ さつまあげ	ひじき にんじん いんげん こんにやく さいも ごぼう だいこん ねぎ	703 25.6	23.4 2	
6	金	はちみつパン	○	ハンバーグきのこソース コロコルスープ チキンのコールスローサラダ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうこう ささみ とりにく ぶたにく	しめじ マツタケ キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ なまこ	651 28.2	22.1 2.4	
10	火	きのこごはん	○	さんまのこうように アーモンドあえ かきたまみそしる ミニデザート	こめ さとう	ぎゅうこう たまご とりにく あぶらあげ さんま とうふ	にんじん しめじ まいたけ しいたけ ほうれんそう もやし キャベツ こまつな えのき	630 24.1	13.9 2.4	
11	水	ソーセージバーガー	○	レモンあえ コンソメスープ はちみつレモンゼリー	パン さとう あぶら	ぎゅうこう ソーセージ とりにく	にんじん ★きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	613 23.6	21 2.2	
12	木	ごはん	○	とりのてりやき じゃがいものそぼろに ひつつみじる	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうこう ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらす いんげん だいこん ねぎ しいたけ	695 31.3	17.1 1.9	
13	金	3年生リクエスト わかめごはん	ジ ョ ア	とりのからあげ たまごスープ ほうれんそうとトマトのツナドレ フルーツアイスバー	こめ あぶら オリーブ油 かたくりこ	ジョア とりにく ツナ ベーコン たまご	しょうが ほうれんそう ★トマト にんにく たまねぎ	618 24.3	19.5 1.5	
16	月	マーボーどん	○	すいぎょうぎスープ りんごゼリー	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうこう ぶたにく とうふ なると	しょうが にんにく ねぎ いら しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	693 26.5	20.4 2.3	
17	火	ターメリックライス	○	ひきにくのドライカレー だいこんサラダ カップでヤクルト	こめ あぶら さとう	ぎゅうこう ハム ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん ★きゅうり ほしごぼう	719 26.4	28.5 1.4	
18	水	こめこパン	○	タンドリーチキン はくさいのクリームに キャベツとコーンのサラダ	パン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうこう とりにく ヨーグルト ハム ベーコン	にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	671 33.6	26.7 2.2	
19	木	ごはん	○	あかうおしろしょうゆやき にくじゃが こんさいのごまじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも さつまいも	ぎゅうこう あかうお ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらす グリーンピース にんにく ごぼう だいこん ねぎ ごま	648 28.2	15.7 2.1	
20	金	こくとうパン	○	トマトペンネ かぼちゃサラダ パナナ	パン ペンネ あぶら マヨネーズ	ぎゅうこう ハム ベーコン チーズ	たまねぎ ★トマト にんにく パセリ かぼちゃ ★きゅうり パナナ	692 22.3	23.4 2.1	
23	月	ねぎしおぶたどん	○	おこげいりはっぼうさいスープ ブルーベリーゼリー	こめ あぶら おこげ かたくりこ	ぎゅうこう いか ぶたにく うずら	しょうが にんにく ねぎ もやし ちんげんさい ごま にんじん はくさい たまねぎ しいたけ ほうれんそう	670 24.9	18 2.2	
24	火	わふうスパゲティ	○	げんまいいりサラダ スイートポテト	スパゲティ あぶら げんまい さとう	ぎゅうこう ハム ベーコン	あかピーマン きピーマン しいたけ しめじ ほうれんそう のり キャベツ ★きゅうり	574 21.5	19.2 2.2	
25	水	ミルクロール	○	チーズハンバーグ ジャーマンポテト ジュリエンスープ アセロラゼリー	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうこう ハム ぶたにく ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ピーマン だいこん	642 24.8	23.4 2.3	
26	木	ごはん	○	とりつくね あきやさいのもの ゆばいりみそしる	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうこう とりにく ゆば	にんじん れんこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ いんげん こまつな	638 22.8	17.5 2.2	
27	金	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ なまあげのみそいため とりだんごじる	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうこう きびなご なまあげ ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく こまつな だいこん にんじん しいたけ ねぎ	639 27.4	20 1.9	
29	日	やきそば	○	のむヨーグルト ささみのゴマずあえ チョコクレープ	ちゅうかめん あぶら	のむヨーグルト なると ささみ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ★きゅうり コーン ごま	509 20.8	17.9 2.4	
31	火	あじつけロール	○	かぼちゃのカマンベールチーズクロquette ツナサラダ はくさいのスープ かぼちゃクリームもち	パン あぶら	ぎゅうこう ツナ ベーコン	かぼちゃ キャベツ コーン ★きゅうり にんじん えのき えだまめ はくさい	637 21.1	26.5 2.3	
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.ichinomiyu.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 にんにく：青森県 人参：北海道 長葱：長野県 もやし：千葉県
 じゃが芋：北海道 パセリ：長野県 キャベツ：岩手県 玉葱：北海道 ごぼう：青森県 しめじ：長野県 舞茸：長野県 えのき茸：長野県
 ほうれん草：茨城県 生薑：千葉県 にはら：千葉県 青ピーマン：茨城県 パプリカ：カナダ 白菜：茨城県 さつま芋：茨城県
 小松菜：茨城県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町