



7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			
3	月	みそぶたどん	○	のっぺいじる グレープフルーツ	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら だいこん れんこん しいたけ さといも グレープフルーツ	579	14.1	
4	火	ごはん	○	ピーマンいりやさしいため はるまき ちゅうかふうコーンスープ	こめ ピーマン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご	にんじん キャベツ もやし たまねぎ コーン パセリ	688	21.5	
5	水	はちみつパン	○	とりにくのレモンハーブやき イタリアンサラダ トマトスープ	パン オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	キャベツ ★きゅうり にんじん あかピーマン たまねぎ コーン にんにく トマト パセリ	587	19.9	
6	木	ごはん	○	ぶりのみそづけ ニラたまじる ひじきのそぼろサラダ ミニデザート	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく たまご	にんにく ひじき にんじん もやし こまつな ごま にら えのき たまねぎ	643	20.8	
7	金	とりごぼうごはん	○	ほしがたハンバーグ ごまあえ そうめんじる キラキラもち	こめ さとう そうめん	ぎゅうにゅう とりにく なた あぶらあげ	にんじん ごぼう グリンピース ほうれんそう もやし キャベツ ごま たまねぎ	655	18.9	
10	月	げんまいごはん	○	なつやさいカレー かんきつサラダ げんきヨーグルト	こめ げんまい あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん なす たまねぎ あかピーマン きピーマン かぼちゃ ★きゅうり キャベツ みかん	637	17.3	
11	火	ひやしうどん	○	とりそぼろしのだに れいしゃぶサラダ アセロラゼリー	うどん	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぎゅうにゅう	わかめ キャベツ ★きゅうり にんじん	690	24.3	
12	水	こくとうパン	○	トマトペンネ メロン チキンのコールスローサラダ	パン あぶら ペンネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ささみ	たまねぎ トマト にんにく パセリ キャベツ ★きゅうり メロン	620	18.5	
13	木	ごはん	○	ヤンニョムチキン こんにやくサラダ きくらげのかきたまスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく しょうが ごま わかめ こんにやく ★きゅうり にんじん たまねぎ はねぎ	676	23.5	
14	金	ごはん	○	サワラのレモンペッパーづけ みそしる カレーにくじゃが シークワーサーゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう サワラ ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ なす グリンピース	693	19.2	
18	火	えだまめごはん	○	とりのてりやき ピーナツあえ さつまじる はらじゆくドッグ	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	しょうが えだまめ ごま ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん さつまいも こんにやく	716	23	
19	水	ミルクロール	○	ハンバーグきのこソース ジンジャーレモンサラダ フルーツポンチ	パン さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	しめじ マッシュルーム コーン キャベツ ★きゅうり おとう みかん ナタデココ パイナップル	581	20.9	
20	木	キャロットピラフ	○	チキンナゲット マカロニサラダ プチアイスショコラ	こめ あぶら マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	たまねぎ にんじん ★きゅうり マッシュルーム	613	24.4	終業式
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 蓮根：茨城県 玉葱：兵庫県、香川県
 人参：千葉県、北海道 にら：栃木県、山形県 大根：青森県、北海道
 グレープフルーツ：南アフリカ キャベツ：群馬県、長野県 パセリ：長野県
 赤ピーマン：韓国 じゃがいも：長崎県、静岡県 小松菜：埼玉県
 しめじ：長野県 ごぼう：群馬県、茨城県 きゅうり・トマト：一宮町
 なす：栃木県、群馬県 かぼちゃ：メキシコ、茨城県 葉ねぎ：福岡県
 さつまいも：千葉県 黄ピーマン：韓国 ほうれん草：栃木県



ヤンニョムチキンとは?

鶏のから揚げにコチュジャンやにんにくなどで作った
 甘辛いたれ(ヤンニョム)を絡めた料理です。
 韓国では国民食と言われるほど人気ですが、最近では
 日本でもよく見かけるようになりました。

