



9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
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	金	ハヤシライス	○	ほうれんそうとトマトのツナドレ カルてつヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース ほうれんそう ★トマト	665 24.3	19.7 2	始業式
4	月	ぎゅうぷりごはん	○	マロニーサラダ ラフランスゼリー	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく たまご	しらたき にんじん ごぼう いんげん ごま キャベツ ★きゅうり	610 22.1	16.6 1.7	
5	火	ひやしちゅうか	○	にくだんごあまずあん さんしよくあえ いちのみやまちなし	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	★きゅうり トマトにんじん ブロッコリー もやし ごま ★なし	672 25.3	17.4 3.6	
6	水	こくとうパン	○	ゆでぶたのゴマドレあえ チキンナゲット はくさいのスープ	パン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん もやし キャベツ ★きゅうり ごま はくさい えのき	591 25.1	25.5 2	
7	木	ごはん	○	さわらのしおこうじやき ごもきんぴら ピリからみそしる ミニデザート	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ ぶたにく	にんじん ごぼう しらたき たけのこ れんこん さといも だいこん こんにやく しいたけ ねぎ にんにく しょうが	613 25.3	15.3 2.3	
8	金	ソフトフランス	○	とりにくのガーリックハーブやき ニースふうサラダ キャベツスープ ラグビーがたチーズ	パン オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン	キャベツ ★きゅうり ★トマト にんじん たまねぎ パセリ	569 24.5	27.3 2.2	
9	土	トマトスパゲティ	シ ョ ア	ブロッコリーサラダ レモンマフィン	スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー ★きゅうり	600 23.8	19.3 2	一宮 まつり
12	火	ごはん	○	とりにくのゆずみそやき キャベツのすじょうゆあえ こんさいきのこじる	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく あぶらあげ ぶたにく	★きゅうり にんじん ごぼう キャベツ さといも だいこん こんにやく しめじ	605 29.1	15.5 2.2	
14	木	4年生リクエスト わかめごはん	/	オレンジジュース ヤンニョムチキン パリパリサラダ フルーツポンチ アイス	こめ かたくりこ あぶら カリタリア ごまあぶら さとう	とりにく ハム	にんにく しょうがが ねぎ ごま キャベツ ★きゅうり にんじん もも みかん	674 17.6	20.7 1.6	
15	金	ごはん	○	さばのカレーやき ちくぜんに みそしる	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ きぬさや こんにやく なす ねぎ	650 28.5	21.7 2.1	
19	火	ごはん	○	わふうハンバーグおろしソース おかかあえ きりほしじる くりのムース	こめ さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ	だいこん ほうれんそう もやし キャベツ しいたけ きりほしだいこん ねぎ	648 22.6	19.7 1.9	
20	水	テーブルロール	○	とりにくのパーベキューソース かぼちゃサラダ あおなのスープ	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	りんご たまねぎ にんにく かぼちゃ ★きゅうり コーン たまねぎ こまつな	621 30.6	25.6 2.2	
21	木	ごはん	○	メバルのねぎみそづけ うまに もずくいりむらくもスープ ひとくちみかんゼリー	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう メバル さつまあげ たまご とりにく	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく きぬさや もずく いんげん たまねぎ しょうが	594 27.6	13.7 1.5	
22	金	こめこパン	○	ほっかいどうさんこまいフライ ツナサラダ ポテトスープ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こまい ウイナー ツナ	キャベツ ★きゅうり コーン にんじん えだまめ パセリ たまねぎ	576 25.1	22.1 2	
25	月	くきわかたまどん	○	さつまじる いちのみやまちなし	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ	くきわかめ にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん こんにやく ★なし	592 25.3	16.7 2	
26	火	あじつけロール	○	げんまいいりハンバーグ ブロッコリーとチキンのサラダ ひよこまめとウイナーのスープ	パン げんまい オリーブゆ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ささみ ウイナー	にんじん たまねぎ ごま ブロッコリー キャベツ コーン にんにく パセリ	628 30.1	24.8 2.1	
27	水	むぎごはん	/	のむヨーグルト カツカレー ささみのごまずあえ ガリガリくん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	のむヨーグルト ぶたにく ささみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ★きゅうり もやし コーン	632 17.9	11.2 2	運動会 予行
28	木	ごはん	○	ビビンバふうはるさめ ぼうぎょうざ わかめスープ フルーツあんにんプリン	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく にんじん ねぎ もやし ほうれんそう わかめ たまねぎ コーン ごま	665 20.4	20.6 2.2	
29	金	さつまいもごはん	○	ぶりのあまからあげに ごまあえ のっぺいじる おつきみだんご	こめ さつまいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	ほうれんそう もやし ごま にんじん キャベツ だいこん れんこん しいたけ さといも	632 21.5	16.5 1.6	十五夜
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。

★印がっている材料は、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 玉葱:北海道 ごぼう:茨城県

にんにく:青森県 人参:北海道 じゃがいも:北海道 ほうれん草:栃木県、群馬県 もやし:栃木県

ミニトマト:青森県、愛知県 白菜:長野県 えのき茸:長野県 蓮根:茨城県 大根:北海道 生姜:高知県

長葱:青森県、岩手県 パセリ:長野県 には:栃木県、山形県 さつまいも:千葉県 しめじ:長野県

なす:栃木県、群馬県 りんご:長野県、青森県

8日(金)はフランスにちなんだ給食です!

今年はラグビーワールドカップがフランスで
開催されます。9月8日~10月28日まで行われ、
日本は10日にチリと初戦です。
給食を食べて日本を応援しましょう!

