



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	脂質 食塩相当量	備考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	火	ごはん	○	とりにくのゆずみそやき あきやさのにももの 揚げいりみそしる	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう 卵 ぼろとりにく	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	620 28	14.1 2.1	
2	水	こくとうパン	○	ミートボール ラビオリスープ ほうれんそうとトマトのツナドレ	パン オリブゆ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とりにく ベーコン	ほうれんそう ★トマト パセリ にんにく たまねぎ	602 23.9	21.7 2.1	
3	木	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ おかかあえ たいへいじる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ きびなご かつおぶし とりにく	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう さといも しいたけ こんにやく ねぎ	642 19.7	23.6 2.2	
4	金	ごはん	○	なまあげのみそいため しゅうまい ちんげんさいのスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ベーコン	たまねぎ しょうが にんじん にんにく こまつな えのき ちんげんさい コーン	665 24.8	22.8 2.3	
7	月	とりにくどん	○	トックスープ はちみつレモンゼリー	こめ さとう トック	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ いんげん しらたき にんじん だいこん はくさい しいたけ こまつな	698 22.5	14.9 2.2	
8	火	ごはん	○	ささみのレモンあげ ごまあえ ピリからみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく	こまつな もやし にんじん こんにやく ごま さといも だいこん しいたけ にんにく ほうれんそう しょうが ねぎ	640 29	17.4 2.1	6年 修学旅行 試食会
9	水	ソーセージバーガー	○	チキンのコールスローサラダ ジュリエンスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ハム ソーセージ ささみ	キャベツ ★きゅうり コーン にんじん たまねぎ ピーマン だいこん	657 27.6	23.8 2.3	6年 修学旅行
10	木	とりごぼうごはん	○	ほっけいちやぼし アーモンドあえ みそしる	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほっけ アーモンド	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ ほうれんそう もやし キャベツ だいこん こまつな	652 25.7	15.3 2.2	
11	金	わふうスパゲティ	○	はなやさいとりんごのサラダ スイートポテト	スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン いか	にんにく たまねぎ しめじ あかピーマン きピーマン しいたけ ほうれんそう のり ブロッコリー カリフラワー りんご さつまいも	654 21	20.3 1.9	
15	火	ニラととうふの あんかけどん	○	パンサンスー パナナ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ハム	にんじん なら もやし ★きゅうり ごま しょうが	643 22.8	18.2 1.4	
16	水	ハニーレモン トースト	○	てりやきとりつくね ツナサラダ コロコロスープ	パン マーガリン さとう じゃがいも ほちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひよこまめ	キャベツ ★きゅうり にんじん コーン えだまめ コーン たまねぎ パセリ	660 24.6	25.7 2.3	
17	木	ごはん	○	さばのみそづけ とんじる くわ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 さば さつまあげ ぶたにく とうふ	くわわかめ ごぼう にんじん れんこん こんにやく ごぼう さといも だいこん こんにやく ねぎ	629 25.4	18.8 1.9	
18	金	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース いそかあえ なめこじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつおぶし	ほうれんそう もやし なめこ にんじん のり こまつな ねぎ	592 20.8	18.5 2	
21	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 とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ なら ごま だいこん れんこん しいたけ さといも	577 24.3	14.1 1.4	
22	火	むぎごはん	○	のむヨーグルト カツカレー ツナとひじきのサラダ カルてつヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	のむヨーグルト ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ひじき キャベツ えだまめ コーン	656 20.1	12.8 2.3	
23	水	こめこパン	○	ピーンズバーグ かんきつサラダ かぼちゃのスープ	パン パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず ベーコン	にんじん たまねぎ みかん ★きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ しめじ	609 27.2	24.4 2	
24	木	ごはん	○	サワラのごまみそやき にくじゃが かきたまじる	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく たまご	しらたき グリンピース えのき たまねぎ こまつな	638 28	17.1 1.7	
25	金	3年リクエスト わかめごはん	ジョ ア	とりのからあげ パリパリサラダ コーンスープ ガリガリくん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら カリタリア	ジョア とりにく ハム ベーコン	わかめ しょうが キャベツ ★きゅうり にんじん コーン	688 24.8	21.9 2.3	
29	火	ごはん	○	ビーフンいりやさいいため うましおねぎしゅうまい わかめスープ	こめ ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ コーン わかめ	606 20	16.9 2.5	
30	水	しょくぱん (チョコ&ホワイト)	○	ほうれんそうのオムレツ ミネストローネ ブロッコリーとチキンのサラダ	パン あぶら さとう オリブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず たまご ベーコン ささみ こなチーズ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん キャベツ コーン ごま たまねぎ セロリ	595 22.5	26.7 2.1	
31	木	キャロットピラフ	○	チキンナゲット シェルマカロニのサラダ かぼちゃクリームもち	こめ あぶら マカロニ 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 コーン マッシュルーム グリンピース ★きゅうり	684 21	22.6 1.5	
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	食塩相当量 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。

[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 人参：北海道 蓮根：茨城県 ごぼう：茨城県 さつまいも：千葉県
 長ねぎ：青森県、岩手県 ほうれん草：栃木県、群馬県 にんにく：青森県 玉葱：北海道 パセリ：長野県、千葉県 もやし：栃木県 生姜：高知県
 セロリ：長野県 小松菜：埼玉県、茨城県 青梗菜：茨城県、静岡県 えのき：長野県 大根：北海道、青森県 白菜：茨城県、長野県
 ピーマン：茨城県 赤ピーマン：韓国、ニュージーランド 黄ピーマン：韓国、ニュージーランド しめじ：長野県 りんご：長野県、青森県
 なら：栃木県 パナナ：フィリピン、エクアドル なめこ：長野県、山形県 グレープフルーツ：南アフリカ きゅうり：一宮町 トマト：一宮町