

6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			
3	月	みそぶたどん	○	ささみのゴマずあえ おこめのとうにゅうプリンタルト	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ いら ごま ★きゅうり コーン	675 26.8	21.6 1.3	
4	火	ごはん	○	いかメンチカツ ごまあえ さわにわん ぶどうグミ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こまつな もやし にんじん こんにやく ごま ごぼう しいたけ たけのこ みつば ねぎ	671 22.4	18.2 1.9	虫歯予防 デー
5	水	こめこパン	○	バジルチキンのグリル ラタトゥイユ カレースープ	パン マカロニ オリーブゆ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ セロリ なす かぼちゃ トマト しめじ パセリ	602 31.3	24.9 2.3	陸上競技 大会
6	木	えだまめごはん	○	てりやきにくだんご アーモンドあえ こんさいきのこじる ももゼリー	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	えだまめ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ アーモンド さといも ごぼう だいこん こんにやく しめじ	662 24.5	18.3 3	
7	金	ごはん	○	あかうおしおこうじやき うまに あおさのみそする とうにゅうプリン	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あかうお とりにく さつまいも	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく きぬさや ねぎ あおさのり	635 26.5	16.6 2.2	陸上 予備日
10	月	ひじきチャーハン	○	しゅうまい さんしよくあえ あじさいゼリー	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ひじき にんじん ごま ブロッコリー もやし	642 18.7	20.9 2.2	
11	火	ごはん	○	アジあまみそやき のっぺいじる くきわかめのごもきんぴら ぶどうゼリー	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ さつまいも とりにく	くきわかめ ごぼう にんじん れんこん こんにやく だいこん しいたけ さといも	621 25.5	14.3 2	
12	水	セサミトースト	○	のむヨーグルト にくだんごあまずあん マカロニサラダ イタリアンスープ	パン さとう マカロニ マヨネーズ パンこ マーガリン	のむヨーグルト ハム ベーコン チーズ ぶたにく たまご	ごま にんじん ★きゅうり たまねぎ ほうれんそう コーン	709 23.5	28.3 2.9	
13	木	ごはん	○	ささみのレモンあげ かみかみサラダ さつまいもときのこのみそする	こめ かたくり あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ささみ さきいか あぶらあげ	★きゅうり にんじん キャベツ えのき しめじ しいたけ ねぎ	637 29.3	15.9 2.3	
14	金	こくとうパン	○	ゆでぶたのゴマドレあえ チキンナゲット ABCスープ	パン さとう ごまあぶら あぶら マカロニ	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 たまねぎ コーン	629 26.8	25.7 1.9	
17	月	ターメリックライス	ジョ ア	ひきにくのドライカレー きりぼしだいこんのピリからサラダ ほっかいどうヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ジョア ぶたにく ごまあぶら ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん もやし ★きゅうり ごま	634 24.5	16.8 1.4	
18	火	とういつこんだて ごはん	○	いわしメンチカツ ひじきのマリネ とんじる おこめのムース	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム いわし あぶら とうふ ぶたにく	ひじき ★きゅうり にんじん さといも ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	664 22.7	19.5 2.2	
19	水	テーブルロール	○	ハンバーグ じゃがコーンいため ポークビーンズ	パン バター あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	コーン パセリ たまねぎ にんじん セロリ	648 25.9	25 2.5	5年宿泊 学習
20	木	ごはん	○	さばスタミナやき いりどり なめこじる ミニデザート	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ ねぎ グリーンピース なめこ こまつな	677 26.1	24.9 1.8	5年宿泊 学習
21	金	ごはん	○	チャブチェ ぎょうざ ちんげんさいのスープ	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし はるさめ ごま ちんげんさい えのき コーン	656 21.2	21.7 2.4	
24	月	5年リクエスト わかめごはん	ジョ ア	とりのからあげ バリバリサラダ サイダーポンチ	こめ かたくり あぶら さとう ごまあぶら カリタリア	ジョア とりにく ハム	しょうが キャベツ にんじん おうとう バイナップル みかん	664 21.4	17.6 1.6	
25	火	ジャージャーめん	○	ぶたたまおこのみやき ナムルふうみかいそうサラダ フルーツあんにくプリン	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	★きゅうり しょうが にんにく しいたけ たけのこ ねぎ わかめ あかピーマン もやし キャベツ	698 25.5	21.4 2.7	
26	水	ミルクロール	○	ビーンズバーグ コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ	パン パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず たまご とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ★きゅうり コーン パセリ	619 29.3	25.3 2.4	
27	木	ごはん	○	さわらのあおじそさいきょうやき カレーにくじゃが けんちんじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ だいこん グリーンピース ごぼう ねぎ こんにやく	641 29	16.1 1.4	
28	金	ニラととうふの あんかけどん	○	だまこもちスープ オレンジ	こめ ごまあぶら さとう だまこもち かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ	しょうが にんじん いら だいこん ねぎ しいたけ オレンジ	648 24.9	17.1 1.4	4年 校外学習
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。

[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：長生都市 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：香川県、青森県
 玉葱：千葉県、香川県 人参：千葉県 もやし：栃木県 長葱：茨城県 いら：栃木県 小松菜：埼玉県 セロリ：長野県
 ごぼう：群馬県、茨城県 三つ葉：静岡県、千葉県 バレンシアオレンジ：アメリカ なす：栃木県、群馬県
 パセリ：千葉県、長野県 青梗菜：茨城県、静岡県 しめじ：長野県、香川県 ほうれん草：栃木県、群馬県
 キャベツ：茨城県、愛知県 さつまいも：千葉県 大根：千葉県、青森県 蓮根：茨城県 ピーマン：茨城県、岩手県
 じゃがいも：茨城県、静岡県 パプリカ：韓国 なめこ：長野県、山形県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町