



# 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 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	月	ごはん	ジョア	レンズまめいりハッシュドポーク かんきつサラダ ソフトヨーグルト	こめ パター じゃがいも	ジョア ぶたにく レンズまめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ★きゅうり キャベツ みかん	614 22.1	21.6 1.4	
2	火	プルコギどん	○	トックスープ グレープフルーツ	こめ あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	にんにく りんご しょうが にら にんじん たまねぎ もやし ごま だいこん はくさい しいたけ ごまつな グレープフルーツ	608 23.4	23.1 2.1	
3	水	はちみつパン	○	とりにくのレモンペッパーやき ツナサラダ ひよこまめとウインナーのスープ	パン オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ウインナー ひよこまめ	キャベツ ★きゅうり コーン にんじん えだまめ にんにく たまねぎ パセリ	634 29.9	24.4 3.4	
4	木	ごはん	○	あじフライ おかかあえ みそしる マンゴープリン	こめ あぶら	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ	ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ わかめ	630 23.8	17 2.3	
5	金	こくとうパン	○	てりやきチキン コールスロー ラビオリスープ ひとくちゼリー	パン	ぎゅうにゅう ツナ とりにく なた	キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう	618 23.7	22.6 2.4	6年 校外学習
8	月	くきわかたまどん	○	さつまじる シークワーサータルト	こめ さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	くきわかめ にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん さつまいも こんにやく	699 26.6	21 3.1	
9	火	ひやしうどん	○	やさいのかきあげ こんにやくサラダ ミニデザート	うどん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご	わかめ にんじん たまねぎ ★きゅうり こんにやく	662 18.5	21.5 1.5	
10	水	ハニーレモン トースト	○	ミニハンバーグ かぼちゃのスープ キャベツとコーンのサラダ	パン さとう マーガリン あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ベーコン	キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ しめじ かぼちゃ	633 21.4	26.7 2.3	
11	木	コーンちやめし	○	サワラさいきょうやき ちくぜんに そうめんじる アセロラゼリー	こめ パター あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう サワラ とりにく なた あぶらあげ	コーン ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ こんにやく きぬさや たまねぎ ほうれんそう	679 28.3	23.1 2.9	
12	金	ごはん	○	ビビンバふうはるさめ ぼうぎょうぎ きくらげのかきたまスープ	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんにく にんじん もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ きくらげ はねぎ	623 22.6	18 3	
16	火	ごはん	○	ユーリンチー ツナゴマずあえ わかめスープ	こめ かたくり あぶら さとう はちみつ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ	ねぎ しょうが にんにく ★きゅうり にんじん もやし コーン ごま わかめ	602 26.5	17.3 2.5	
17	水	こめこパン	○	トマトペンネ だいこんサラダ プチアイスショコラ	パン ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ベーコン こなチーズ	たまねぎ ★トマト にんにく パセリ にんじん だいこん ★きゅうり ほしごどう	658 22.8	22.9 2.3	
18	木	ごはん	○	カレイみりんしょうゆやき ひじきのごもくに ピリからみそしる さくらんぼゼリー	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ひじき いんげん こんにやく さといも にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが	607 26.3	23.1 2.7	
19	金	ガーリックピラフ	/	のむヨーグルト ほうれんそうオムレツ カポナータ メロン	こめ あぶら オリーブゆ マカロニ	のむヨーグルト ぶたにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ コーン にんにく セロリ なす かぼちゃ オレガノ メロン	681 26.9	25.8 1.9	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	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 にんにく：青森県 じゃが芋：千葉県 玉葱：千葉県  
 人参：千葉県 しめじ：長野県、新潟県 キャベツ：千葉県 生姜：千葉県 もやし：千葉県 にら：千葉県 長ねぎ：千葉県 白菜：茨城県  
 大根：青森県、千葉県 パセリ：千葉県 ほうれん草：千葉県 さつま芋：千葉県 ごぼう：青森県 蓮根：茨城県、千葉県 葉ねぎ：千葉県  
 セロリ：長野県 なす：千葉県 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