



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	脂質 ※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			
2	月	とりにくどん	○	ピリからみそしる いちのみやまちなし	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ いんげん しらたき さといも にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが なし	600 23	16.1 2.1	始業式
3	火	ひやしちゅうか	○	にくだんごあまずあん ゴマネーズサラダ	ちゅうかめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく ちくわ たまご	★きゅうり キャベツ にんじん ごま	684 25	21.1 4.7	
4	水	こくとうパン	○	ハンバーグきのこソース レモンあえ たまごスープ	パン さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン たまご	しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ たまねぎ ★きゅうり ほうれんそう	563 22.9	22.2 1.9	
5	木	ごはん	○	アジあまみそやき ひつつみじる ベーコンとじゃがいものいために	こめ あぶら じゃがいも さとう ひつつみ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん グリーンピース ねぎ しいたけ	703 26.2	20.3 1.9	
6	金	ホットドック	○	ツナサラダ ポークピーンズ	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ツナ フランクフルト ぶたにく だいた	キャベツ ★きゅうり にんじん コーン えだまめ たまねぎ セロリ	683 28	30.2 3	
7	土	ナポリタン	○	のむヨーグルト プロッコリーサラダ はらじゆくドッグ	スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ バター	のむヨーグルト ハム チーズ ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン プロッコリー カリフラワー ★きゅうり	597 22.2	18.9 2.3	一宮 まつり
9	月	チャーハン	○	はるまき ささみのゴマずあえ ライチゼリー	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ハム なると たまご ささみ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ ★きゅうり もやし ごま	619 17	16.1 2	
10	火	ぎゅうピリごはん	○	さんしょくあえ グレープフルーツ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	しらたき はくさい にんじん ごぼう いんげん ごま プロッコリー もやし グレープフルーツ	589 22.9	17 1.6	
11	水	こめこパン	○	とりにくのガーリックハーブやき キャベツとコーンのサラダ ポテトスープ	パン オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウィナー	キャベツ ★きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ	592 27.2	25.7 2.3	
12	木	ごはん	○	ブリなんぼんづけ きりぼしだいこんに こんさいのごまじる	こめ さとう あぶら ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶり さつまいふ ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ にんにく だいこん ごぼう ねぎ ごま	682 28.8	21.8 2.1	
17	火	さつまいもごはん	○	さばのみそに ごまあえ さわにわん おつきみクレープ	こめ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう さば 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	686 24.9	23.9 1.8	十五夜
18	水	テーブルロール	○	ミニハンバーグ ラタトゥイユ キャベツスープ	パン オリーブ マカロニ	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 なす パセリ キャベツ にんにく	582 21.7	24 2.4	
19	木	4年生リクエスト わかめごはん	○	オレンジジュース とりのからあげ コーンスープ パピコ ほうれんそうとトマトのツナドレ	こめ あぶら さとう かたくりこ オリーブゆ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	しょうが ほうれんそう コーン にんにく ★トマト たまねぎ パセリ	697 22.8	22.6 2.2	
20	金	ごはん	○	まつかぜやき いそかあえ かきたまじる	こめ パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごま ほうれんそう もやし のり えのき こまつな	597 26.5	17.8 1.5	
24	火	ごはん	○	とりにくのかおりやき あおさのみそしる キャベツのすじょうゆあえ りんごとカルピスのゼリー	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ	しょうが にんにく ねぎ パセリ ★きゅうり にんじん キャベツ あおさのり	612 26	14.5 2	
25	水	ミルクロール	○	カレーのバジルフライ イタリアンスープ プロッコリーとチキンのサラダ	パン あぶら パンこ ささみ さとう	ぎゅうにゅう カレイ ささみ ベーコン たまご こなチーズ	プロッコリー にんじん ごま キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう	605 28.9	21.6 2.7	
26	木	マーボーどん	○	ワンタンスープ いちのみやまちなし	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると	しょうが にんにく ねぎ いら しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ	626 24.3	18.1 2.5	
27	金	げんまいごはん	ジ ョ ア	ポークカレー ラフランスゼリー きりぼしだいこんのピリからサラダ	こめ げんまい あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ジョア ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ★きゅうり ごま きりぼしだいこん もやし	599 16.7	19 1.9	
30	月	ごはん	○	にらとうふのいためもの ほうれんそうまんじゅう ちゅうかふうコーンスープ	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ハム	しょうが にんじん いら ほうれんそう コーン パセリ	705 29.4	22.4 2.4	
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 玉葱：淡路島 人参：千葉県 大根：北海道 長葱：千葉県
 にんにく：青森県 生姜：千葉県 キャベツ：群馬県 しめじ：長野県 じゃがいも：千葉県 セロリ：長野県 ピーマン：千葉県 葉葱：千葉県
 ごぼう：千葉県 もやし：千葉県 パセリ：千葉県 さつまいも：千葉県、茨城県 小松菜：千葉県、茨城県 三つ葉：千葉県 なす：千葉県
 ほうれん草：千葉県、茨城県 えのき：千葉県 いら：千葉県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町