



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
				カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1 水	ミルクロール	○	バジルチキンのグリル かぼちゃのクリームサラダ ひよこめとウインナーのスープ	パン マカロニ オリーブ油 マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー	かぼちゃ ★きゅうり たまねぎ にんにく にんじん ひよこめ パセリ	625 29	26.6 2.3	陸上競技大会
2 木	ごはん	○	かんこくふうサラダのりにらまんじゅう ピーフンいりやさしいため ザーサイズスープ	こめ ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ	にんじん キャベツ にんじん もやし たまねぎ きくらげ ほうれんそう なら ザーサイ	617 22.3	17.5 2.6	
3 金	ごはん	○	あじあまみそやき かきたまじる ベーコンとじゃがいものいために	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ しいたけ じゃがいも ねぎ こまつな	647 24.5	19.8 1.8	陸上予備日
6 月	くきわかたまたどん	○	けんちんじる ぶどうグミ	こめ さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ こはやとうふ たまご	くきわかめ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ねぎ	599 26.4	16.4 1.6	虫歯予防デー (4日)
7 火	ひやしうどん	○	とりそぼろしのだに ゴマネーズサラダ	うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	キャベツ ★きゅうり にんじん ごま	633 25.9	20.6 2.8	
8 水	まるパン	○	チーズインハンバーグ トマドレサラダ かぼちゃのスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	キャベツ ★きゅうり しめじ にんじん コーン かぼちゃ	627 22.3	22 2.8	
9 木	ごはん	○	ささみのレモンあげ かみかみサラダ きりぼしじる ももゼリー	こめ あぶら かたく りこ さとう	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 ねぎ キャベツ きりぼしだいこん しいたけ	645 29.1	15.2 2.2	
10 金	ごはん	○	まつかぜやき おかかあえ すましじる あじさいゼリー	こめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にんじん しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ ごま もやし こまつな	605 24.9	16.4 1.1	
13 月	ねぎしおぶたどん	○	すいぎょうざスープ フルーツあんぱんふうプリン	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたに く なる	しょうが にんにく ねぎ もやし ちんげんさい きくらげ ほうれんそう	625 22.1	17.5 2.1	
14 火	ごはん	○	あかうおさいきょうやき うまに そうめんじる ぎゅうにゅうプリン	こめ あぶら こんに やく そうめん	ぎゅうにゅう あかう お とりにく さつま あげ なる	にんじん ごぼう しいたけ きぬさや たまねぎ ほうれんそう	625 29.4	13.7 2.5	
16 木	ざっこくまい ごはん	○	さばカレー ひじきのマリネ	こめ ざっこくまい あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さば ツナハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ひじき グリーンピース ★きゅうり	629 19	17.6 2.5	
17 金	テーブルロール	ジョ ア	ハンバーグ ブロッコリーサラダ カレースープ	パン あぶら かたく りこ	ジョア ぶたにく ハ ム とりにく チーズ	ブロッコリー カリフラワー ★きゅうり たまねぎ しめじ パセリ	630 21.8	20 2	
20 月	ごはん	○	キャベツメンチ ごまあえ さんかいじる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたに く とりにく ちくわ うずら	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん しいたけ エリンギ わかめ	603 21.1	18.7 1.6	
21 火	ちゅうかどん	○	パンパンジーサラダ ライチゼリー	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたに く いか えび なる と うずら ささみ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ トマト ひじき きぬさや ★きゅうり もやし	617 27	14.3 2.4	
22 水	しょくパン	○	キャラメルクリーム ビーンズバーグ こまつなのシャキシャキサラダ キャベツスープ	パン	ぎゅうにゅう ぶたに く だいず たまご ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん こまつな コーン キャベツ パセリ	628 27.7	24.5 2.5	
23 木	げんまい ごはん	○	レンズまめいりハッシュドポーク シーザーサラダ	こめ げんまい	ぎゅうにゅう ぶたに く レンズまめ ささ み	にんにく じゃがいも トマト たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	638 23.2	19.2 1.7	
24 金	こくとうパン	○	のむヨーグルト ベーコンチーズサントフライ かいそうサラダ ポークビーンズ	パン あぶら さとう	のむヨーグルト ベーコン ぶたにく だいず	わかめ かまぼこ キャベツ ★きゅうり みかん セロリ じゃがいも	635 22.8	17.9 3	
27 月	5年生リクエスト わかめごはん	○	とりのからあげ パリパリサラダ ABCスープ パピコ	こめ あぶら かたく りこ さとう マカロニ アイス	ぎゅうにゅう 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	689 25.7	23.8 2	
28 火	ごはん	○	きびなのかりかりフライ いりどり みそじる シークワーサーゼリー	こめ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	きびなの にんじん ごぼう しいたけ たけのこ だいこん グリーンピース こまつな	645 22.5	18.3 1.8	
29 水	ホットドッグ	○	コールスロー オニオンスープ	パン バター クルト ン	ぎゅうにゅう ロング フランク ツナ ベー コン	キャベツ ★きゅうり コーン たまねぎ	658 24	31.7 2.9	
30 木	ごはん	○	なまあげのそぼろに シューマイ わかめスープ メロン	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあ げ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん こまつな わかめ コーン ごま ★メロ ン	695 25	24.2 1.8	
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.ichinomiyu.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：兵庫、香川 にんにく：香川、青森 人参：千葉
 蓮根：高知 じゃがいも：長崎、静岡 エリンギ：長野、新潟 パセリ：千葉、長野 キャベツ：愛知、茨城 もやし：栃木 しょうが：高知
 大根：千葉 しめじ：長野、静岡 ごぼう：青森、熊本 小松菜：埼玉 セロリ：長野 ねぎ：茨城 ほうれん草：群馬、栃木