



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 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			
1 金	ごはん	○	さわらのあおじそさいきょうやき じゃがいものそぼろに みそしる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん わかめ	631 26.3	17.6 2.1	
4 月	えだまめごはん	○	とりのてりやき こんさいのもの あおさのみそしる	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	えだまめ ごま しょうが にんじん しいたけ こんにやく あおさ ねぎ ごぼう	642 26.6	19 2.5	
5 火	ジャージャーめん	○	やきギョーザ こんにやくサラダ オレンジ	ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	★きゅうり しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ こんにやく わかめ ねぎ オレンジ	674 26.4	20.9 2.5	
6 水	ごはん	○	わふうハンバーグ みそしる こまつなとにんじんのごまあえ	こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	だいこん こまつな にんじん もやし すりごま かぼちゃ たまねぎ	619 21.4	16.9 2.1	
7 木	たなばたこんだて かやくごはん	○	ほしがたハンバーグ さんしよくあえ そうめんじる たなばたデザート	こめ さとう そうめん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なた	にんじん しいたけ たけのこ ごぼう プロックリー もやし ほうれんそう	645 25.1	19.8 2.5	
8 金	セサミトースト	○	あげどりのケチャップソース じゃがコーンいため キャベツスープ	パン マーガリン さとう あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	すりごま コーン キャベツ にんじん たまねぎ	681 22.3	31 2.5	6年 校外学習
11 月	げんまいごはん	○	なつやさいカレー かんきつサラダ カルてつヨーグルト	こめ げんまい あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす あかピーマン きいろピーマン かぼちゃ	668 22.4	18.2 1.8	
12 火	ごはん	○	ぶたニラピリからいため かいせんチヂミ ちゅうかふうコーンスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ いら にんにく しょうが くわわかめ コーン パセリ	632 21.4	19.8 1.9	2年 校外学習
13 水	ごはん	○	さばのカレーやき きりぼしだいこんに みそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ なす	624 26.4	20.3 2.2	
14 木	とりにくどん	○	ラーメンサラダ グレープフルーツ	こめ ごまあぶら ちゅうかめん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	たまねぎ いんげん しらたき にんじん もやし キャベツ ★きゅうり グレープフルーツ	645 24.2	18.2 2.2	
15 金	こくとうパン	○	トマトペンネ コールスロー ミニデザート	パン ペンネ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ツナ	たまねぎ ★トマト にんにく パセリ キャベツ ★きゅうり コーン	623 20.3	19.6 2.1	3年 校外学習
19 火	ごはん	○	とりにくのかおりのやき ゴマポンずあえ みそしる	こめ ごまあぶら	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 キャベツ ★きゅうり にんじん もやし ごま なめこ パセリ	636 26.9	14.5 2	
20 水	キャロットピラフ	○	ほうれんそうオムレツ チリコンカン パニラアイス	ごはん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース トマト ひよこまめ	693 22.7	29 1.8	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	塩分 2.0g			

※ 都合により献立を変更することがあります。

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.ichinomiyachiiba.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 じゃがいも：鹿児島県 人参：千葉県 玉葱：千葉県
生姜：千葉県 蓮根：茨城県 ごぼう：青森県 さつまいも：茨城県 長葱：茨城県 小松菜：千葉県 なす：茨城県 いら：千葉県
かぼちゃ：アメリカ、メキシコ キャベツ：愛知県 赤ピーマン：韓国 黄ピーマン：茨城県 パセリ：千葉県 もやし：千葉県
なめこ：長野県、山形県