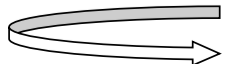


こんげつのしょくいくもくひょう : しゅんについてかんがえよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
27	火	☑	むぎごはん					米 麦		684kcal 25.5g 25%	幼稚園なし
			チキンカレー	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			オレンジゼリー				みかん果汁(※加熱済)	砂糖			
28	水	☑	げんまいパン					パン 玄米チップ		651kcal 26.8g 33%	幼稚園なし
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ トマト(※加熱済)	ワンタンの皮 砂糖 小麦粉	油 バター		
			かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
			ポテトスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油		
29	木	☑	さくらごはん					米 麦		661kcal 27.1g 26%	幼稚園なし パースデイ 給食
			とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが				
			ばいにくあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり カリカリ梅 梅ペースト				
			たまごチンゲンさいのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉			
ぎゅうにゅうプリン	卵 寒天	乳製品				砂糖					
30	金	☑	むぎごはん					米 麦		664kcal 33.8g 27%	幼稚園なし
			さばのしおやき	塩さば							
			なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
きよほう				巨峰							
2	月	☑	むぎごはん					米 麦		611kcal 28.8g 25%	幼稚園なし
			ふたにくのしょうがやき	豚肉			しょうが 玉ねぎ	片栗粉	油		
			ハンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油		
			こまつなとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	小松菜					
プロセスチーズ		チーズ									
3	火	☑	むぎごはん					米 麦		613kcal 26.5g 28%	
			いわしのうめに	いわし			しそ 梅肉	砂糖 でん粉			
			ごもくきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま油		
			とうふだんごのスープ	鶏肉 豆腐		チンゲン菜	たけのこ もやし エリンギ	片栗粉			
4	水	☑	しょくパン					パン		608kcal 29.3g 28%	
			いちごジャム				いちご(※加熱済)	砂糖			
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			だいずサラダ	大豆		にんじん	キャベツ	砂糖			
コーンポタージュ		牛乳		玉ねぎ クリームコーン缶 コーンピューレ	米 砂糖	バター					
5	木	☑	むぎごはん					米 麦		671kcal 33.3g 22%	
			なっとう	大豆 かつお節				砂糖			
			ちくぜんに	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ たけのこ ごぼう	砂糖	油		
			キャベツとあつあげのみそしる	厚揚げ みそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ				
オレンジ				オレンジ							
6	金	☑	むぎごはん					米 麦		632kcal 27.4g 31%	
			はっぼうさい	豚肉 うすら卵		にんじん	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ	片栗粉	油 ごま油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜	きゅうり レモン果汁							
9	月	☑	ちゅうかめん					麺		639kcal 31.5g 26%	幼稚園なし
			みそラーメンスープ	豚肉 みそ			にんにく しょうが たけのこ きくらげ キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ にら		油		
			ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉			キャベツ しょうが にら	小麦粉	油		
			やさいのナムル	ハム		にんじん 小松菜	きゅうり		ごま		
10	火	☑	むぎごはん					米 麦		680kcal 28.6g 28%	パースデイ 給食
			さけのしおやき	塩鮭							
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油		
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
いちごクレープ	豆乳			いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁(※全て加熱済)	砂糖 米粉 水あめ	油					



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
11	水	🥛	わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		633kcal 28.0g 29%	北小5年生 なし
			チキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油		
			きのこサラダ	ツナ		にんじん	しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ	砂糖	オリーブ油 油		
			たまねぎとおろのみそしる	おろ みそ		小松菜	玉ねぎ えのき				
12	木	🥛	こくとうロールパン					パン 黒糖		796kcal 29.3g 31%	
			マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 マカロニ	油 バター 生クリーム		
			ポトフ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	じゃがいも	油		
			フルーツポンチ				みかん パイン りんご (※全て加熱済)	砂糖 白玉団子			
13	金	🥛	むぎごはん					米 麦		657kcal 24.4g 26%	十五夜 メニュー
			とりつくねやき	鶏肉 卵 みそ			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油		
			やさいのごまあえ				キャベツ きゅうり もやし	砂糖	練りごま ごま		
			けんちんじる	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ししいたけ こんにゃく 根菜ねぎ	じゃがいも	ごま油		
おつきみゼリー	寒天			ぶどう果汁 みかん果汁 (※全て加熱済)	水あめ 砂糖	油					
16	月		けいろうのひ								
17	火	🥛	むぎごはん					米 麦		586kcal 26.4g 25%	
			さわらのゆうあんやき	さわら			ゆず(※加熱済)	砂糖 片栗粉			
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		小松菜	大根				
18	水	🥛	コッペパン					パン		588kcal 26.0g 34%	
			スラッピージョサンドのぐ	豚肉 大豆			玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 パン粉	オリーブ油		
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油		
			コンソメスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし		油		
19	木	🥛	むぎごはん					米 麦		666kcal 24.7g 24%	
			とりにくとじゃがいものあげ	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが ししいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			たまねぎとえのきのみそしる	みそ		小松菜	玉ねぎ えのき				
			きよほう				巨峰				
20	金	🥛	むぎごはん					米 麦		704kcal 25.2g 24%	
			ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき		きゅうり もやし 枝豆 コーン	砂糖	ごま油		
			バナナ				バナナ				
23	月		しゅうぶんのひ								
24	火	🥛	むぎごはん					米 麦		644kcal 26.4g 24%	長中なし
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			こんにゃくのおかか	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			とうふとこまつなのすましじる	豆腐		小松菜	えのき 根菜ねぎ				
25	水	🥛	むぎごはん					米 麦		599kcal 24.7g 25%	南小なし
			たけのこバーグ	豚肉			エリンギ たけのこ しょうが 葉ねぎ	片栗粉 砂糖			
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	もやし キャベツ				
			じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	ほうれん草		じゃがいも			
26	木	🥛	コッペパン					パン		685kcal 33.3g 37%	北小 幼稚園 南小5年生 なし
			ツナサンドのぐ	ツナ			玉ねぎ きゅうり	砂糖			
			ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			オレンジ				オレンジ				
27	金	🥛	わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		640kcal 24.1g 29%	北小5年生 なし
			とりにくのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			きりぼしだいこんのもの			にんじん いんげん	こんにゃく 切干大根	砂糖	油		
			なめこのみそしる	豆腐 みそ		小松菜	なめこ				
30	月	🥛	むぎごはん					米 麦		595kcal 27.4g 24%	
			とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ			にんにく		ごま油		
			じゃがいものちゅうかサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま油		
			タイピーエン	豚肉 うすら卵		にんじん	しょうが 玉ねぎ きくらげ ヤングコーン 根菜ねぎ キャベツ	春雨	油 ごま油		

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。