

今月の食育目標: バランスよくたべよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー(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		
1	火	☑	むぎごはん					米 麦		631kcal 28.7g 24%	
			さわらのわさびみそやき	さわら みそ			わさび しょうが		ノンエッグマヨネーズ		
			くきわかめのきんぴら	豚肉 油揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく	砂糖	油		
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ おふ			玉ねぎ	じゃがいも			
2	水	☑	おちゃこいりかくがたしよパン				お茶粉	パン		632kcal 27.8g 35%	
			わふうミートローフ	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ れんこん しょうが	パン粉 コーンスターチ 砂糖	ごま		
			フレンチポテト		青のり			じゃがいも	油		
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト (*加熱済)	マカロニ	油		
3	木	☑	むぎごはん					米 麦		636kcal 25.6g 26%	
			ぶたにくどんのぐ	豚肉 さつまあげ なると		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 片栗粉	油		
			くろはんぺんおちゃフライ	黒はんぺん			せん茶	パン粉 小麦粉	油		
			うめこぶあえ		塩こんぶ	小松菜 にんじん	だいこん きゅうり 梅ペースト(加熱済) しょうが	砂糖	ごま		
4	金	☑	くろまいごはん					米 黒米		652kcal 25.2g 24%	長中なし
			たまごやき	卵 ベーコン		葉だいこん		砂糖			
			すのもの	糸かまぼこ	わかめ	小松菜 にんじん	きゅうり	砂糖			
			とうにゅうとんじる	豚肉 豆乳 みそ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			ブルーベリーゼリー		寒天		ブルーベリー (*全て加熱済)	糖類			
7	月	☑	むぎごはん					米 麦		615kcal 23.2g 29%	幼稚園なし
			とりにくのマムレードソース	鶏肉			しょうが にんにく レモン果汁 マムレードりんごピューレ (*全て加熱済)	砂糖	油		
			こまつなのいためもの	ハム		にんじん 小松菜	キャベツ		油 バター		
8	火	☑	むぎごはん					米 麦		643kcal 24.6g 26%	
			まーぼーどうふ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			だいすとさつまいものあげに	大豆	牛乳			さつま芋 砂糖 片栗粉	ごま 油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁 (*加熱済)				
9	水	☑	むぎごはん					米 麦		616kcal 26.2g 22%	幼稚園なし 北小6年なし
			にくだんごのコーンむし	豚肉 鶏肉 卵			干しいたけ 根深ねぎ しょうが コーン	片栗粉	ごま油		
			はるさめのいためもの	豚肉		青ピーマン にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	春雨	油 ごま油		
			もずくスープ	糸かまぼこ 卵	もずく	にんじん 根みつば		片栗粉			
			にゅうさんきんいりょう		脱脂粉乳				砂糖類		
10	木	☑	コッペパン					パン		645kcal 28.1g 31%	南小なし 北小なし
			いもいもコロック	豚肉 卵		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	さつま芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油		
			チンゲンサイとコーンのソテー	豚肉		チンゲン菜	キャベツ コーン	コーンスターチ	油		
			トマトとたまごのスープ	卵		トマト (*加熱済)	玉ねぎ	片栗粉			
11	金	☑	わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		682kcal 28.4g 25%	十三夜給食
			あじまつばフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
			じゃがいものそぼろに	鶏肉 みそ		にんじん いんげん	しょうが	じゃが芋 砂糖 片栗粉	油		
			おさかなとうにゅうだんごのすましじる	鶏肉 お魚豆乳団子		にんじん	ごぼう しめじ 根深ねぎ				
			つきみまんじゅう	小豆 いんげん豆	乳成分			小麦粉 砂糖 水あめ やまいもパウダー			
14	月		たいいいくのひ								
15	火	☑	むぎごはん					米 麦		635kcal 27.6g 27%	
			とりてん	鶏肉 卵			にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			ひじきときりぼしだいこんのにつけ	油揚げ	ひじき	にんじん	切干だいこん むきえだまめ	砂糖	油		
			キャベツのみそしる	豆腐 みそ	わかめ		キャベツ 根深ねぎ				
			ぶどう				ぶどう				
16	水	☑	コッペパン					パン		638kcal 24.7g 38%	幼稚園なし
			フランクフルト	フランクフルトソーセージ				砂糖			
			きのこのカレークリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのきだけ		油 バター		
			ほうれんそうのツナあえ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	キャベツ レモン果汁 (*加熱済) コーン				
いちごミルクデザート	卵	乳製品		いちご果汁 (*加熱済)	砂糖類 水あめ						

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



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食分 - (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			
17	木	☑	むぎごはん					米 麦		678kcal 24.6g 31%	北小なし	
			さんまのかばやき	さんま			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油			
			そくせきづけ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
			いなかじる	厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 根菜ねぎ こんにゃく		さといも			
18	金	☑	むぎごはん					米 麦		670kcal 27.7g 20%		
			だいずふりかけ	炒り大豆					砂糖			ごま
			やきさつまあげ	さつま揚げ								油
			カレーにくじゃが	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油			
コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン	片栗粉							
21	月	☑	うどん					うどん		615kcal 28.7g 24%	北小なし 長中678 組なし 南小すみ れ、あやめ 6組 なし	
			わふうつけじる	鶏肉 油揚げ なた		にんじん	干しいたけ ごぼう 根菜ねぎ	砂糖				
			みしまじゃがとっとあげ	豆乳 魚のすりみ	青のり	小松菜		米粉 じゃが芋	油			
			おかかあえ	かつおぶし		小松菜 にんじん	もやし キャベツ					
ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト										
22	火		そくいれいしょうでんのぎ									
23	水	☑	むぎごはん					米 麦		680kcal 27.8g 32%		
			さばのたつたあげ	さば			しょうが	片栗粉	油			
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま			
			とりだんごじる	鶏だんご 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根菜ねぎ					
24	木	☑	こくとういりやまがたしよくパン					パン 黒糖		655kcal 28.7g 31%	南小6年なし	
			ポークストロガノフ	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ にんにく しめじ マッシュルーム	小麦粉 コーンスターチ	油 バター 生クリーム			
			マカロニポロネーズ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	パン粉 マカロニ	バター 油			
			きっかみかん				みかん					
25	金	☑	ソースやきそば	豚肉	青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	中華めん	油	563kcal 29.9g 33%	長中なし 南小なし	
			チーズはるまき	鶏肉	チーズ			春巻きの皮 小麦粉	油			
			にらたまスープ	卵	わかめ	にら		片栗粉				
			りんご				りんご					
28	月	☑	むぎごはん					米 麦		678kcal 28.9g 27%	市内統一献立 パスデー 給食	
			ぶたにくのしょうがに	豚肉			にんにく しょうが こんにゃく 玉ねぎ	片栗粉	油 ごま			
			わかめのおひたし		わかめ	小松菜 にんじん						
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 根菜ねぎ 干しいたけ	さといも	ごま油			
おこめのムース	卵 豆乳				米粉 砂糖							
29	火	☑	むぎごはん					米 麦		675kcal 27.7g 27%		
			ポークカレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんじん グリンピース	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんごピューレ(*加熱済)	じゃが芋 はちみつ	油			
			こうやどうふのみそいため	高野豆腐 みそ 豚肉		にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油			
			しおゆでえだまめ				さや付き枝豆					
30	水	☑	むぎごはん					米 麦		612kcal 26.9g 20%		
			しずおかおでん	豚肉 豆ちくわ 薫はんべん なた うすら卵 揚 がー	昆布 だし粉		こんにゃく だいこん	さといも	砂糖			
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 にんじん						
			きっかみかん				みかん					
31	木	☑	やまがたしよくパン					パン		661kcal 26.6g 23%		
			メープルジャム					メープルジャム				
			チリコンカーン	いんげん豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油			
バナナ				バナナ								

※ 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。