









今月の食育目標:おやつについて考えよう

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		
1	金		むぎごはん					米 麦		624kcal 28.5g 25%	長岡幼なし
			さけのしおこうじあげ	さけ			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			ごもくにまめ	大豆		にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ 干しいたけ	砂糖	油		
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ 玉ねぎ				
4	月		ふりかえきゅうじつ								
5	火		むぎごはん					米 麦		605kcal 29.6g 24%	
			やさいとざっくこのふりかけ			青菜 トマトブレード(※加熱済)		煎り米 砂糖 うるちひえ コーンスターチ キヌア			
			とりにくのはちみつや き	鶏肉			しょうが 玉ねぎ	はちみつ 砂糖	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		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	さといも	ごま油		
6	水		マーガリンロール					パン	マーガリン	686kcal 24.4g 37%	長岡幼 試食会
			ボルシチ	豚肉 バーコン		にんじん トマト(※加熱済)	にんにく 玉ねぎ はくさい	じゃがいも	油 生クリーム		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 干しぶどう (※全て加熱済)	砂糖			
7	木		ゆかりごはん			ゆかり粉(※加熱済)		米 麦		612kcal 28.4g 29%	長岡幼なし
			イカのたつたあげ	いか			しょうが	片栗粉	油		
			きりぼしだいこんいりサラダ	ハム		小松菜 にんじん	切干だいこん キャベツ	砂糖	えごま油		
			きのこじる	油揚げ みそ	わかめ		生しいたけ しめじ えのき ねぎ				
			かたぬきチーズ		チーズ						
8	金		むぎごはん					米 麦		676kcal 27.4g 27%	
			しずおかたまごカレー	豚肉 うすら卵	チーズ ヨーグルト	にんじん グリンピース	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ りんごピューレ(※全て加熱済)	じゃがいも はちみつ	油		
			こんにやくのきんぴら	さつまあげ		にんじん いんげん	つきこんにやく	砂糖	油		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
11	月		むぎごはん					米 麦		620kcal 26.4g 27%	ふるさと 給食週間
			にじますのかば焼き	にじます				砂糖 片栗粉	油		
			はくさいのいためなます	ハム		にんじん	はくさい しょうが	砂糖	油 ごま		
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	さといも	ごま油		
12	火		むぎごはん					米 麦		688kcal 22.4g 26%	ふるさと 給食週間
			なまあげのちゅうかに	豚肉 うすら卵 生揚げ みそ		にんじん	干しいたけ しょうが 玉ねぎ だけのこ はくさい	片栗粉 砂糖	ごま油 油		
			だいがくいも					さつま芋 砂糖	油 ごま		
			りんご			りんご					
13	水		きゅうしょくはありません								
14	木		おちゃこいりやまがたしよくパン				お茶粉	パン		612kcal 27.3g 22%	ふるさと 給食週間
			わふうポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく ごぼう だいこん	じゃがいも	油 バター		
			ひじきのピリからいため	豚肉	ひじき	にんじん 青・赤ピーマン	はくさいキムチ(※加熱済)	春雨	ごま油		
			フルーツしらたま				パイン みかん(※全て加熱済)	砂糖 上新粉団子			
15	金		くろまいごはん					米 黒米		697kcal 29.9g 31%	ふるさと 給食週間
			さんまかぼすレモンに	さんま			かぼす果汁 レモンペースト (※全て加熱済)	砂糖 でん粉			
			まめじゃが	豚肉 大豆		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき 干しいたけ	じゃがいも 砂糖	油		
			かきたまじる	卵 豆腐	わかめ		玉ねぎ ねぎ	片栗粉			
18	月		ソフトめん					ソフトめん		655kcal 24.3g 27%	長岡北小なし
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト(※加熱済)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター		
			だいすとごぼうのあげに	大豆			ごぼう しょうが	小麦粉 砂糖 はちみつ	油 ごま		
			みかん				みかん				
19	火		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		617kcal 281g 21%	
			しゅうまい	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 干しいたけ しょうが	砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	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		
			するがじる	いわしつみれ みそ 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ 生しいたけ				

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		
20	水		むぎごはん					米 麦		634kcal 26.4g 26%	
			さばのにつけ	さば			しょうが	砂糖			
			やさいのカレーいため	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし				
			じゃがベーじる	ベーコン みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも	バター		
			みかんゼリー				みかん果汁(※加熱済)	砂糖 粉あめ			
21	木		むぎごはん					米 麦		627kcal 25.8g 23%	
			ツナそばろ	まぐろ油漬け 卵			しょうが	砂糖			
			みそにこみおでん	鶏肉 豆ちくわ 焼き豆腐 みそ		にんじん	こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			
			キャベツのとさつけ	かつおぶし		にんじん 小松菜	キャベツ				
			はっこうにゅう		液体ヨーグルト						
22	金		黒糖ロールパン					パン 黒糖		664kcal 25.9g 34%	長岡南小なし
			飛鳥チャウダー	鶏肉 油揚げ ベーコン 焼き豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉 コーンスターチ	バター 生クリーム 油		
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	えごま油		
			スイートポテト	白花豆ペースト 卵	牛乳			さつまいも 砂糖	バター 生クリーム		
25	月		むぎごはん					米 麦		634kcal 27.8g 23%	長岡南小なし
			なっとう	納豆							
			ささかまのいそべあげ	ささかま 卵	青のり			小麦粉	油		
			にくさと	豚肉		いんげん にんじん	しらたき 玉ねぎ	さといも 砂糖	油		
			はくさいとわかめのみそしる	みそ	わかめ		はくさい えのき ねぎ				
26	火		むぎごはん					パン 黒糖		618kcal 28.5g 24%	パースデー 給食
			おやこどんのぐ	鶏肉 卵 なたと さつまあげ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	砂糖 片栗粉			
			やきししゃも	ししゃも							
			ばいにくあえ	かつお節	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 梅ペースト(※加熱済)				
			しずおかけんおちゃ オムレットケーキ	卵	乳製品		せん茶	小麦粉 砂糖	生クリーム		
27	水		むぎごはん					米 麦		682kcal 26.1g 27%	
			チキンカツみそだれ	鶏肉 卵 みそ				小麦粉 バン粉 砂糖	油 ごま		
			じゃがいものきんぴら	さつま揚げ		にんじん	つきこんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま		
			コンソメたまごスープ	ベーコン 卵			玉ねぎ えのき 生しいたけ	片栗粉			
28	木		かくがたしょくパン					パン		636kcal 29.1g 38%	
			くろまめきなこクリーム	きなこ	乳製品			糖類	油		
			しろみさかなのベーコンやき	さわら ベーコン	粉チーズ	パセリ		パン粉			
			こふきいもバターしょうゆ					じゃがいも	バター		
			やさいのカレースープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	コーンスターチ			
29	金		むぎごはん					米 麦		677kcal 24.3g 22%	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン	チーズ	にんじん	玉ねぎ トマト(※加熱済)	じゃがいも	油		
			エリンギソテー	ハム		にんじん	エリンギ キャベツ		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。