



* 6月の献立表 *



今月の食育目標：伊豆の国市を知ろう

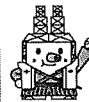
日 曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日・1食 たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木	むぎごはん					こめ、むぎ		602 24.3 27.6	
		ジャージャン豆腐	なまあげ、ぶたにく みそ		にんじん	しょうが、たけのこ、キャベツ	かたくりこ、さとう	ごまあぶら、あぶら		
		はるさめサラダ	ハム			きゅうり、もやし	はるさめ、さとう	ごま、ごまあぶら		
		メロン			メロン					
2	金	げんまいごはん					こめ、げんまい		615 26.4 25.9	快眠給食 
		ホキのしおこうじあげ	ホキ			しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら		
		わかめいりツナあえ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
		とうふとじゃがいもの みそしる	とうふ、みそ		はねぎ、こまつな	しめじ	じゃがいも			
		あじさいゼリー				ぶどうかじゅう	さとう			
 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。噛み応えのある食品が登場します！よく噛んでたべましょう。 										
5	月	山口県の給食 人気メニュー むぎごはん					こめ、むぎ		610 22.2 29.3	郷土食の旅 in 山口県 
		チキンチキンごぼう	とりにく			にんにく、しょうが、えだまめ ごぼう	さとう かたくりこ	あぶら		
		とうふと わかめのスープ	とうふ、ぶたにく	わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ				
		レモンゼリー				レモンかじゅう	ナタデココ さとう			
6	火	むぎごはん					こめ、むぎ		586 28.2 25.0	
		いかのさらさあげ	いか			しょうが	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
		ひじきとだいのすのために	あぶらあげ、だいす	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごまあぶら		
		けんちんじる	とうふ		こまつな	こんにゃく、ねぶかねぎ、だいこん	じゃがいも			
7	水	こくとういりねじりパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、こくとう	ショートニング	601 24.1 26.2	
		なすいりミートグラタン	ぶたにく、だいす	チーズ	にんじん、トマト	なす、にんにく、たまねぎ マッシュルーム	パンこ	あぶら		
		ラビオリスープ	ぶたにく		ほうれんそう	キャベツ、コーン、たまねぎ	こむぎこ			
		バナナ				バナナ				
8	木	むぎごはん					こめ、むぎ		605 27.5 22.0	
		ぶたどんのぐ	ぶたにく、さつまあげ		にんじん	たまねぎ、ねぶかねぎ しめじ、しらたき	かたくりこ、さとう	あぶら		
		いそかだんこの すましじる	とうふ、たら	あおのり	ほうれんそう	もやし				
		うめシロップゼリー	ゼラチン	かんてん		みかん	うめシロップ			
9	金	くきわかめごはん		くきわかめ	よく噛んで食べよう！		こめ		588 26.4 25.8	
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが				
		かみかみあえ	さきいか	こんぶ	にんじん	きゅうり、きりぼしだいこん	さとう	ごま、ごまあぶら		
		とうふのみそしる	とうふ、みそ		こまつな、はねぎ	えのきたけ	さつまいも			
12	月	ちゅうかめん					こむぎこ		635 26.2 31.8	
		ジャージャーめん	ぶたにく			しょうが、たけのこ、しいたけ ねぶかねぎ、にんにく	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
		じゃがまるあげ		チーズ			じゃがいも、かくりこ	あぶら		
		かふうあえ			にんじん、こまつな	もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		
13	火	すめし					こめ、さとう		646 30.3 25.0	
		ツナそばろ	まぐろ、たまご			しょうが	さとう			
		いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
		しらたまだんごいり すましじる	とりにく		ほうれんそう	たまねぎ、しめじ	じょうしんこ			
14	水	さくらんぼゼリー				さくらんぼかじゅう、レモンかじゅう	さとう		668 33.1 28.1	
		むぎごはん					こめ、むぎ			
		さけのしおやき	さけ							
		やさしいため	さつまあげ		こまつな	もやし、キャベツ		あぶら		
15	木	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	578 24.5 31.4	中学 なし
		みかんクレープ	とうにゅう			みかんかじゅう	こめこ、さとう			
		ピザトースト	ベーコン	だっしふんにゅう チーズ	トマト、ピーマン	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	こむぎこ、さとう	ショートニング		
		キャベツと にくだんごのスープ	とりにく		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、にんにく、しょうが たまねぎ、れんこん、ごぼう	じゃがいも	あぶら		
16	金	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん、ブドウかじゅう	ナタデココ さとう		587 18.0 24.9	幼稚園 なし
		むぎごはん					こめ、むぎ			
		とうふと えびのチリソース	とうふ、えび		にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
		じゃがいもの ちゅうかサラダ				きゅうり、コーン、キャベツ	じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら		
		パイナップル				パイナップル				

※献立は、食材の割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。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

今月の食育目標：伊豆の国市を知ろう

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とになる食品		13歳児 - (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			
▲ 19~23日はふるさと給食週間です！地場産物がたくさん登場します♪ ▲												
19	月		むぎごはん	県内産				こめ、むぎ		592 23.0 24.0		
			トマーボー	ぶたにく、とうふ みそ	駿河湾産	にんじん、ピーマン はねぎ、トマト	しょうが、にんにく	さとう かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら、ごまあぶら			
			しらすしゅうまい	たら	しらす	市内産	たまねぎ、キャベツ、しょうが	さとう				
			ナムル			ほうれんそう	きゅうり、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら			
			いちごムース	とうにゅう		県内産	いちごかしゅう	さとう				
20	火		むぎごはん					こめ、むぎ		662 29.5 27.4	ふるさと 給食の日 	
			あじのひもの	あじ	沼津市産				あぶら			
			ごまあえ	沼津市郷土料理		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
			おけんちゃん	ちくわ、あぶらあげ		にんじん	だいこん	じゃがいも、さとう				
			れいとうみかん				みかん	沼津市産				
21	水		げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう		県内産	こむぎこ、さとう	ショートニング	616 25.6 35.6		
			ブルーベリージャム				ブルーベリーかじゅう	さとう				
			とりにくのハーブやき	とりにく	県内産	パジル	にんにく		オリーブオイル			
			ロメインレタスのサラダ	まぐろ		ほうれんそう	市内産	ロメインレタス、コーン	さとう			あぶら
			エリンギのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ	エリンギ、たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	バター			
22	木		むぎごはん					こめ、むぎ		618 21.3 20.2	市内 統一献立 	
			えだまめコロッケ				えだまめ	県内産	あぶら			
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	もやし、キャベツ					
			ミニトマト		駿河湾産	ミニトマト	市内産					
			かきたまみそしる	とうふ、たまご、みそ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ	市内産				
			おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ	にゅうせいふん		まっちゃ	県内産	しょうしんこ さとう			
23	金		のりのつくだに		のり	県内産				603 26.3 21.6	中体連 応援献立 	
			むぎごはん				市内産	こめ、むぎ				
			スタミナやきにく	ぶたにく、みそ		きピーマン、にら あかピーマン	たまねぎ、にんにく、しょうが	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら			
			しろぼしスープ	とうふ	県内産	きくらげ	チンゲンサイ	ねぶかねぎ、コーン	かたくりこ、うるちまい			ごまあぶら、ごま
26	月		かなみすいか		県内産			すいか	図南町産	600 24.5 31.0	世界の果て まで 行って給食 in タイ 	
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			ガパオライス	とりにく、ぶたにく、みそ		にんじん、ピーマン あかピーマン、パジル	にんにく、しょうが、たけのこ たまねぎ、レモンかじゅう ねぶかねぎ	かたくりこ、さとう	ごまあぶら			
			ヤムウンセン	ハム			きゅうり、キャベツ、にんにく レモンかじゅう	さとう				
27	火		やさいスープ	ウィンナー		にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン			642 26.9 30.7		
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう				
			ごますあえ	まぐろ	のり	こまつな	もやし		ごま、ごまあぶら			
			とうふとわかめのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん	ねぶかねぎ、たまねぎ、しいたけ					
28	水		とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう		611 23.5 27.9		
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			とりにくのからあげ やくみソースかけ	とりにく		はねぎ	にんにく、しょうが	さとう、かたくりこ こむぎこ	あぶら、ごまあぶら			
			ちゅうかあえ	ハム			キャベツ、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま			
29	木		トックスープ	ぶたにく		にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、えのきたけ	トック	ごまあぶら	601 27.2 31.1		
			ナン					こむぎこ、さとう	ショートニング			
			キーマカレー	ぶたにく、だいず		トマト、にんじん	にんにく、しょうが セロリー	さとう	あぶら			
			れんこんチップサラダ			ブロッコリー	れんこん、コーン、キャベツ	さとう	あぶら			
30	金		バナナ				バナナ			604 26.2 26.0	南小 なし	
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			とうふハンバーグ	ぶたにく、とうふ とうにゅう	ひじき		たまねぎ	さとう、かたくりこ パンこ				
			いそマヨあえ		のり	にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
			えのきたけのみそしる	とうふ、みそ		はねぎ、ほうれんそう	えのきたけ	じゃがいも				

※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。
 加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



給食の献立をHPに掲載しています。
 感想、知りたいレシピ等も随時
 募集しています！