



* 6月の献立表 *



今月の食育目標：伊豆の国市を知ろう

※小学校の栄養価を記載しています
幼稚園は小学校の約75%です

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		
2	月	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		679 31.3 30.3	
			あつあげマーボー	ぶたにく、みそ、あつあげ		にんじん、はねぎ	しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、たけのこ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
			こまつなサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			ココアヨーグルト		ヨーグルト			さとう			
3	火	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		587 21.1 30.1	
			ボークカレー	ぶたにく	クリームチーズ	トマト、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、はちみつ	あぶら		
			ポテトチップサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ポテトチップス		
			オレンジ				オレンジ				
4	水	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		569 28.7 26.8	歯と口の健康習慣
			きびなごフライ	きびなご				パンこ	あぶら		
			かみかみあえ	いか	かむことを意識してよくかんで食べよう!	にんじん	もやし、たくあん、キャベツ	さとう	ごま		
			かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ	かたくりこ			
5	木	☑	すめし					こめ、むぎ、さとう		580 28.7 28.3	
			ツナたまごそぼろ	ツナ、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			
			たまねぎのみそしる	みそ、とうふ		はねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも			
6	金	☑	しょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング	550 25.9 34.0	長南小 大仁小6年 なし
			いちごジャム				いちご	さとう			
			さけのコーンマヨやき	さけ			クリームコーン、たまねぎ		ノック マヨネーズ		
			やさいとだいすのスープ	ベーコン、だいす		ほうれんそう、にんじん	にんにく、にんじん、キャベツ、コーン		あぶら		
			うめゼリー	ゼラチン			うめかじゅう	さとう			
9	月	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		555 26.3 31.2	
			さばのごまやき	さば			しょうが、にんにく		ごま		
			はるさめのすのもの	ハム			キャベツ、きゅうり、もやし	はるさめ、さとう			
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ				
10	火	☑	げんまいいりまるがたパン	はさんで食べてね!	だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう、げんまい	ショートニング	567 25.2 38.9	
			カレーミート	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが		あぶら		
			ポイルキャベツ				キャベツ				
			こうやどうふスープ	こうやどうふ、ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが		あぶら		
			かたぬきチーズ		チーズ						
11	水	☑	コーンピラフ			あかピーマン	コーン、グリーンピース、たまねぎ	こめ、さとう	あぶら	564 18.5 23.7	のぞみ幼 なし
			オムライス用たまごやき	たまご				さとう			
			ケチャップ(個包)			トマト					
			にくだんごポトフ	つくね		にんじん	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	あぶら		
			あじさいゼリー				りんごかじゅう、ぶどうかじゅう、マスカットかじゅう、レモンじる	さとう、たんさんいんりょう			
12	木	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		577 26.8 28.5	田京幼なし 快眠献立
			ぶたキムチどんぐり	ぶたにく、みそ		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさいづけ、キャベツ	さとう	あぶら、ごまあぶら		
			だいすのかりかりあげ	だいす	ちりめんじゃこ			かたくりこ、さとう	ごま、あぶら		
			あさづけ			にんじん	キャベツ、きゅうり、レモンじる		ごま		
13	金	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		608 17.5 31.2	長南小6年なし 世界の果てまで行って給食 in 韓国
			いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	こめこ、こむぎこ、コーンスターチ	あぶら		
			トックスープ	ぶたにく		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		
			あげいものちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	じゃがいも、さとう	あぶら、ごまあぶら		

※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。



HP



感想等



メッセージ
ありがとう



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!



* 6月の献立表 *



今月の食育目標：伊豆の国市を知ろう

※小学校の栄養価を記載しています
幼稚園は小学校の約75%です

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分 (kcal) 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		
16	月	☺	ちゅうかめん					こむぎこ		544 25.5 26.6	ふるさと給食週間
			しょうゆラーメンスープ	なた、やきふた ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ もやし、ねぎ	かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			さくらえびいりシュウマイ		さくらえび		たまねぎ、たけのこ、キャベツ しいたけ	しゅうまいのかわ			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき、チーズ	にんじん	キャベツ	さとう ごま	あぶら		
17	火	☺	おちゃパン		だっしふんにゅう きゅうにゅう		おちゃ	こむぎこ、さとう	ショートニング	540 23.4 35.5	ふるさと給食週間
			キャベツのクリームに	とりにく、ベーコン		にんじん	にんにく、たまねぎ、しめじ キャベツ	こむぎこ じゃがいも	バター、あぶら		
			こまつなとじゃこのサラダ		しらすぼし	こまつな、にんじん	もやし		ごまあぶら		
			さくらんぼゼリー	ゼラチン			さくらんぼかじゅう	さとう			
18	水	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		530 27.8 24.4	ふるさと給食週間
			にじますのてりやき	にじます			しょうが	さとう、こむぎこ			
			こくしょうじる	とうふ、あぶらあげ みそ		にんじん、はねぎ	ごぼう、だいこん	じゃがいも	ごまあぶら		
			なめたけあえ	伊豆の国市の郷土料理		こまつな	もやし、えのきたけ				
19	木	☺	さくらごはん					こめ、むぎ		576 24.2 24.8	ふるさと給食週間
			あつやきたまご	たまご				さとう			
			しおこんぶあえ		しおこんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし				
			ちんげんさいのみそしる	とうふ、みそ、あぶらあげ	わかめ	チンゲンサイ	しめじ				
			(幼) にゅうさんいりりょう		にゅうせいひん			さとう			
			(小・中) げんまいまんじゅう	あずき			まっちゃ	げんまい、さとう			
20	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		571 23.2 22.2	ふるさと給食の日
			はつがげんまいふりかけ	かつおぶし	こんぶ、のり		しいたけ、まっちゃ	げんまい、さとう			
			くろはんべんおちゃフライ	くろはんべん			おちゃ	パンこ	あぶら		
			やさしいおかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ、もやし				
			かきたまみそしる	たまご、みそ、とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ、えのきたけ				
			みかんゼリー	ゼラチン			みかんかじゅう	さとう			
23	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		603 27.8 30.1	
			いわしのかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら		
			かふうあえ	ハム		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		
			もやしのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ		えのきたけ、もやし				
24	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		566 21.2 27.0	
			ハッシュドボーク	ぶたにく	なまクリーム	トマト、にんじん	にんにく、たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ	あぶら、バター		
			ひじきとえだまめのサラダ	ハム	ひじき		キャベツ、もやし、えだまめ	さとう	ごまあぶら		
			レモンゼリー	ゼラチン			レモンかじゅう	さとう			
25	水	☺	わかめごはん		わかめ			こめ、むぎ		655 27.8 31.9	郷土食の旅 in 鳥取県
			チキンチキンごぼう	とりにく		にんじん	ごぼう、えだまめ	かたくりこ、さとう	あぶら		
			とうふともやしのみそしる	とうふ、みそ、あぶらあげ		はねぎ	もやし、えのきたけ				
			りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	さとう			
26	木	☺	ナン					こむぎこ		569 29.5 31.9	長北小 なし
			キーマカレー	ぶたにく、だいず	チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ	さとう	あぶら		
			ツナサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			バナナ				バナナ				
27	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		548 24.0 25.4	長北小5年 長南小4年 大仁小4年 なし
			いかにのさらさあげ	いか			しょうが	かたくりこ かたくりこ	あぶら		
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	にんじん ほうれんそう		さとう			
			もずくスープ	とうふ	もずく	にんじん、はねぎ	たまねぎ、えのきたけ				
ブルーベリーゼリー	ゼラチン			ブルーベリー	さとう						
30	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		596 22.5 30.5	
			ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが、にんにく	はちみつ、さとう かたくりこ	あぶら		
			きりほしだいこんナムル		こんぶ	にんじん、こまつな	きりほしだいこん、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		
ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	しょうが、にんにく キャベツ、もやし	わんたんのかわ	ごまあぶら					

長岡給食センター
日記

4月10日、大仁中、大仁小
の給食給食園 田原給食園が
加わって 1920食!!!
になった長岡給食センター
その食数
ほぼ前の倍です。

マポ-豆腐の豆腐は180kg!!
肉じゃがのじゃが芋は160kg!!
その量のあまりの多さに
調理員さん
詰り 井出さん
毎日新鮮におどろいて
います。

食数は倍になつたけれど
給食に込める思いは変わらず!!
この献立表を読んでいるあなたに
愛情こめたい給食を届けたい!! ぞ。

調理員さんは
(株)レクオン
栄養教諭の日吉美空
給食センター所長 古屋
配膳配膳は(株)東海輸送
みなさん安全おいしい給食作りをお願いします!!

