

こんげつのしょくいくもくひょう: いずのくにしのとくさんぶつをしよう!

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		599kcal 24.2g 25%		
			にしよくそぼろごはんのぐ	鶏肉 卵					砂糖			油
			やさいのいそべあえ		のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし					
			けんちんじる	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ししいだけ こんにゃく 根深ねぎ		じゃがいも			ごま油
4	月		むぎごはん					米 麦		623kcal 25.2g 26%		
			いわしのかばやき	いわし			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油			
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	もやし きゅうり					
			キャベツとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		小松菜	キャベツ					
5	火		ちゅうかめん					麵		608kcal 29.2g 26%		
			みそラーメンスープ	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし 根深ねぎ		油			
			ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ しょうが	小麦粉 米粉 水あめ	ごま油 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			
			かたぬきチーズ		チーズ							
6	水		こくとうロールパン					パン 黒糖		635kcal 25.9g 35%	南小 なし	
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ	ワンタンの皮 小麦粉 砂糖	油 バター			
			やさいスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし		油			
			オレンジ				オレンジ					
7	木		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		635kcal 22.7g 32%	北小 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			
			やさいのごまあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま			
			トマトとたまごのスープ	卵		トマト(※加熱済) チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油			
8	金		むぎごはん					米 麦		648kcal 26.1g 32%		
			じゃーじゃんどうふ	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	しょうが たけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			チーズロール		チーズ			小麦粉 ワンタンの皮	油			
			わかめスープ		わかめ	小松菜	玉ねぎ	春雨	ごま油			
11	月		むぎごはん					米 麦		620kcal 28.6g 20%	パースディ 給食 	
			ぶたにくのしょうがやき	豚肉			しょうが 玉ねぎ	片栗粉	油			
			はるさめのあますあえ	ハム		小松菜	キャベツ もやし	春雨 砂糖				
			とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ		根深ねぎ					
			あじさいゼリー				ぶどう果汁	砂糖 水あめ				
12	火		むぎごはん					米 麦		605kcal 21.2g 25%	幼稚園 なし	
			ししゃものあまからだれ		ししゃも(魚卵)			片栗粉 砂糖	油			
			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			
			にくいりワンタンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油			
13	水		むぎごはん					米 麦		611kcal 23.8g 27%		
			ぶたにくとごぼうのつくねやき	豚肉 みそ			ごぼう しょうが 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	油			
			きりほしだいこんのもの			にんじん いんげん	こんにゃく 切干大根	砂糖	油			
14	木		こくとうロールパン					パン 黒糖		632kcal 27.5g 29%		
			しろみざかなのおちゃマヨドレやき	しいら			エリンギ 玉ねぎ 茶 コーン		ノンエッグマヨドレ			
			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			
			ナタデココのいちごソースあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん(※上段加熱済) ナタデココ パナナ	砂糖 いちごジャム				

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(%)	メモ		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン			炭水化物	脂質
15	金	🥛	むぎごはん					米 麦	630kcal 24.9g 24%		
			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
			ひじきサラダ	ハム	ひじき		きゅうり もやし 枝豆	砂糖			ごま油
			オレンジ				オレンジ				
18	月	🥛	むぎごはん					米 麦	649kcal 31.6g 28%	幼稚園 なし	
			ごもくあんかけ	いか 豚肉 うすらの卵		にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ きくらげ たけのこ	砂糖			油
			くろはんぺんのおちゃフライ	黒はんぺん(さば) 卵			茶	小麦粉 パン粉			油
			ミニトマト			ミニトマト					
19	火	🥛	さくらごはん					米 麦	707kcal 28.0g 27%	市内統一 メニュー	
			しろみざかなのやさしいあんかけ	しいら		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	片栗粉 砂糖			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 葉ねぎ	じゃがいも			ごま油
			ぎゅうにゅうプリン	卵 寒天	乳製品			砂糖			
20	水	🥛	りんごチップパン				りんごチップ(※加熱済)	パン	648kcal 29.2g 32%		
			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
			きのこスパゲティ	ベーコン		青ピーマン	しめじ しいたけ マッシュルーム	パスタ			オリーブ油 バター
			やさいスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きゃべつ もやし				油
21	木	🥛	ソフトめん					麺	700kcal 29.9g 26%	幼稚園 なし	
			ミートソース	豚肉	クリームチーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 小麦粉			油 バター
			ツナサラダ	ツナ		ほうれん草	コーン きゃべつ	砂糖			油
			バナナ				バナナ				
22	金	🥛	むぎごはん					米 麦	654kcal 26.5g 21%	北小 なし	
			いかメンチ	いかのすり身 あじのほくし身			玉ねぎ しょうが 葉ねぎ	片栗粉 パン粉 小麦粉 砂糖			油
			キャベツのごますあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖			ごま
			おざく	油揚げ		にんじん	大根 しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
25	月	🥛	むぎごはん					米 麦	632kcal 27.8g 24%		
			にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖			油
			きびなごのごまフライ		きびなご(魚卵)			パン粉 小麦粉			油 ごま
			こまつなとわかめのみそじる	豆腐 みそ	わかめ	小松菜					
26	火	🥛	むぎごはん					米 麦	624kcal 22.2g 32%		
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉			油
			さんしょくピーマンのごまあえ			青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし				ごま油 ごま
			たまごとコーンのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ コーン	片栗粉			
27	水	🥛	むぎごはん					米 麦	617kcal 26.0g 24%		
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			わかめのレモンあえ		わかめ	ほうれん草	レモン果汁 もやし				
			しらたまだんごのすましじる	鶏肉		小松菜	大根 しめじ	白玉団子			
28	木	🥛	げんまいパン					パン 玄米チップ	588kcal 26.5g 30%		
			とりにくのラタトゥイユソースがけ	鶏肉		かぼちゃ トマト缶	玉ねぎ スッキーニ	砂糖			オリーブ油
			フレンチサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	砂糖			油
			ミックスポタージュ		牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			バター 生クリーム
29	金	🥛	むぎごはん					米 麦	672kcal 27.3g 32%		
			マーボーなす	豚肉 みそ		青ピーマン	なす しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉			油 ごま油
			こまつなとじゃこのにびたし	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ				
			さくらんぼ				さくらんぼ				

※ 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。

6月4～10日まで歯と口の健康週間です。噛むことを意識して食べましょう。

6月18～22日までふるさと給食週間です。地場産物を積極的に活用したり、郷土料理をとりいれたりします。お楽しみに★

担当：栄養教諭 高木 由美子

