

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〉<br>おもに体をつくるもとになる食品          |          | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |  | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもとになる食品 |           | 1杯*(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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<br>24.2g<br>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<br>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<br>25.2g<br>26%        |                 |     |
|                |    |       | いわしのかばやき         | いわし                             |          |                           | しょうが                                     | 小麦粉 片栗粉<br>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<br>29.2g<br>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<br>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<br>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<br>25.9g<br>35%        | 南小<br>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<br>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<br>22.7g<br>32%        | 北小<br>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)<br>チンゲン菜        | 玉ねぎ                                      | 片栗粉                     | 油         |                                |                 |     |
| 8              | 金  |       | むぎごはん            |                                 |          |                           |  | 米 麦                     |           | 648kcal<br>26.1g<br>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<br>28.6g<br>20%        | パースディ<br>給食<br> |     |
|                |    |       | 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<br>21.2g<br>25%        | 幼稚園<br>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<br>玉ねぎ しょうが                    | 小麦粉 片栗粉<br>砂糖           | 油         |                                |                 |     |
| メロン            |    |       |                  | メロン                             |          |                           |  |                         |           |                                |                 |     |
| 13             | 水  |       | むぎごはん            |                                 |          |                           |  | 米 麦                     |           | 611kcal<br>23.8g<br>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         |                                |                 |     |
| キャベツとえのきのみそしる  | みそ | わかめ   | チンゲン菜            | キャベツ えのき                        |          |                           |  |                         |           |                                |                 |     |
| 14             | 木  |       | こくとうロールパン        |                                 |          |                           |  | パン 黒糖                   |           | 632kcal<br>27.5g<br>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<br>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)<br>ナタデココ パナナ |          | 砂糖<br>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〉<br>おもに体をつくるものとなる食品 |          | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもととなる食品 |                              | 1食分-(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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<br>24.9g<br>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<br>31.6g<br>28% | 幼稚園<br>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<br>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)<br>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<br>28.0g<br>27% | 市内統一<br>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<br>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<br>29.2g<br>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<br>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<br>29.9g<br>26% | 幼稚園<br>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<br>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<br>26.5g<br>21% | 北小<br>なし     |           |
|    |   |    | いかメンチ            | いかのすり身<br>あじのほくし身      |          |                         | 玉ねぎ しょうが 葉ねぎ                 | 片栗粉 パン粉<br>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<br>27.8g<br>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<br>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しる    | 豆腐 みそ                  | わかめ      | 小松菜                     |                              |                                 |                         |              |           |
| 26 | 火 | 🥛  | むぎごはん            |                        |          |                         |                              | 米 麦                             | 624kcal<br>22.2g<br>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<br>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<br>26.0g<br>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<br>26.5g<br>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<br>27.3g<br>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<br>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

