


今月の食育目標：旬の食べ物を知ろう！

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杯分-(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		
28	火	🥛	むぎごはん					米 麦		649kcal 26.9g 26%	幼稚園なし パースティ 給食
			ビビンバのぐ	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ ぜんまい もやし	砂糖	ごま油 油		
			パンサンスー	ハム			きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油		
			たまごスープ	卵			玉ねぎ えのき しめじ 根深ねぎ	片栗粉			
			おこめのムース	卵	乳製品			砂糖 米粉 水あめ			
29	水	🥛	しょくパン					パン		702kcal 28.5g 35%	幼稚園なし
			メイプルジャム		寒天			水あめ グラニュー糖 メイプルシロップ			
			マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			なつやさいのポトフ	ウインナー		かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ		油		
30	木	🥛	むぎごはん					米 麦		654kcal 24.9g 28%	幼稚園なし
			すぶた	高野豆腐 豚肉		青ピーマン 黄ピーマン にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	片栗粉 砂糖	油		
			ワンタンスープ	鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ	ワンタンの皮	油		
			オレンジ				オレンジ				
31	金	🥛	むぎごはん					米 麦		627kcal 25.2g 29%	幼稚園なし 防災の日 メニュー
			いわしのうめに	いわし		しそ	梅	砂糖 でん粉			
			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		
			とうふだんごのスープ	鶏肉 豆腐		チンゲン菜	たけのこ エリンギ	片栗粉 春雨			
3	月	🥛	むぎごはん					米 麦		632kcal 22.5g 28%	幼稚園なし
			なつやさいのキーマカレー	豚肉 大豆		赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ スズッキーニ	砂糖 小麦粉	油 カレールウ		
			かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
4	火	🥛	むぎごはん					米 麦		632kcal 27.3g 27%	
			さばのソースに	さば			しょうが	砂糖			
			はるさめのいためもの	豚肉		青ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			かきたまじる	豆腐 卵		チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉			
5	水	🥛	こくとうロールパン					パン 黒糖		666kcal 28.5g 28%	
			ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			だいずサラダ	大豆		にんじん	キャベツ	砂糖			
			バナナ				バナナ				
6	木	🥛	むぎごはん					米 麦		652kcal 32.4g 23%	
			ちくぜんに	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ たけのこ ごぼう	砂糖	油		
			なっとう	納豆							
			キャベツとあつあげのみそしる	厚揚げ みそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ				
7	金	🥛	むぎごはん					米 麦		650kcal 30.8g 22%	北小6年生 なし
			とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	砂糖 はちみつ			
			やさいとツナのおひたし	ツナ			キャベツ もやし しょうが	砂糖			
			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	じゃがいも	ごま油		
10	月	🥛	むぎごはん					米 麦		594kcal 25.7g 20%	
			ぶたどんのぐ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ 玉ねぎ	砂糖	油 ごま油		
			かふうあえ				キャベツ きゅうり もやし	マロニー 砂糖	ごま油		
11	火	🥛	トックスープ	鶏肉		小松菜	しょうが 大根 えのき	トック	油 ごま油	605kcal 29.3g 26%	
			ちゅうかめん					麵			
			ながさきちゃんぽんスープ	豚肉 かまぼこ うずらの卵		にんじん にら	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ きくらげ		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		
			やさいのナムル	ハム		にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ		ごま		

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材料-(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		
12	水		さくらごはん					米 麦		595kcal 27.1g 19%	全国味の旅 ツアー in山形
			しろみざかなのやさいあんかけ	シイラ		青ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油		
			いもに	豚肉 みそ			こんにゃく 根深ねぎ	里芋			
			きよほう				巨峰				
13	木		ココアあげパン				ココア	パン 砂糖	油	690kcal 30.2g 31%	幼稚園なし
			チキンとだいたのトマトにこみ	鶏肉 大豆		青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン トマト缶	にんにく 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	オリーブ油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			ヨーグルトのゼリーあえ		ヨーグルト		みかん(※加熱済) りんごゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー	砂糖			
14	金		むぎごはん					米 麦		654kcal 22.8g 28%	幼稚園なし
			ポークカレー	豚肉		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		
			パリパリサラダ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	ワントンの皮 砂糖	油		
			オレンジ				オレンジ				
17	月		敬老の日								
18	火		むぎごはん					米 麦		582kcal 25.3g 21%	中学校なし
			とりにくのうめマヨドレやき	鶏肉 みそ			梅ペースト		マヨドレ		
			じゃがいものきんぴら			にんじん	こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油		
			にらとぶたにくのスープ	豚肉		にら	玉ねぎ 大根	片栗粉	ごま油		
19	水		コッペパン					パン		607kcal 26.2g 35%	
			スラッピージョサンドのぐ	大豆 豚肉			玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 パン粉	オリーブ油		
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油		
			コンソメスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし		油		
			プロセスチーズ		チーズ						
20	木		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		689kcal 30.1g 28%	パースディ 給食
			さわらのごまてりやき	さわら					ごま		
			ばいにくあえ	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 梅 梅ペースト				
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
			ブルーベリークレープ	ゼラチン 卵	乳製品 脱脂粉乳 ヨーグルト		ブルーベリー果汁 レモン果汁	砂糖 練乳 小麦粉	油		
21	金		むぎごはん					米 麦		629kcal 24.4g 26%	十五夜 メニュー
			おつきみつつくね(たまごいり)	鶏肉 みそ 卵 うすら卵			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油		
			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		
けんちんじる	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油					
24	月		振替休日								
25	火		さくらごはん					米 麦		647kcal 24.6g 30%	
			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		
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき きゅうり	砂糖	ごま油		
			キャベツとおふのみそしる	おふ みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
26	水		むぎごはん					米 麦		629kcal 32.2g 31%	南小5年生 なし
			さばのしおやき	塩さば							
			なっとうあえ	納豆 かつお節		にんじん 小松菜					
			とうふだんごのスープ	鶏肉 豆腐		チンゲン菜	たけのこ もやし エリンギ	片栗粉			
27	木		カレーピラフ	ウインナー		青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	米 麦	油	660kcal 27.8g 29%	南小 北小 幼稚園 なし
			キャベツメンチカツ	豚肉 豆腐 卵	牛乳		玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	油		
			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		
			オレンジ				オレンジ				
28	金		むぎごはん					米 麦		679kcal 24.3g 27%	北小5年生 なし
			とりにくとじゃがいものあげに	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが たけのこ しいたけ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		小松菜	大根				
			りんご				りんご				

※ 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。