










こんげつのしょくいくもくひょう : いずのくにしをしよう!

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		
3	月	牛乳	むぎごはん					米 麦		658kcal 29.5g 30%	南小 北小 なし
			さばのごまゆき	さば			葉ねぎ にんにく		ごま		
			じゃがいものそぼろあんかけ	豚肉 みそ		いんげん	しょうが	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油		
			こまつなとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	小松菜					
4	火	牛乳	むぎごはん					米 麦		653kcal 24.7g 25%	歯と口の 健康習慣
			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 キャベツ 枝豆	砂糖	ごま油		
			アセロラゼリー				アセロラ果汁				
5	水	牛乳	げんまいパン					パン 玄米チップ		679kcal 29.2g 38%	幼稚園 なし
			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		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			きのこスープ	ベーコン			大根 キャベツ しいたけ エリンギ えのき				
6	木	牛乳	むぎごはん					米 麦		693kcal 23.4g 27%	
			こうやどうふいりすぶた	高野豆腐 豚肉		にんじん 青ピーマン 黄ピーマン	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		
			たまごトアスパラのスープ	卵		アスパラ	玉ねぎ キャベツ	片栗粉			
			バナナ				バナナ				
7	金	牛乳	むぎごはん					米 麦		595kcal 20.4g 24%	
			あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 片栗粉	油		
			キャベツのごますあえ			小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	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		
10	月	牛乳	ひらうどん					うどん		571kcal 24.9g 28%	
			カレーうどんつけじる	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油 カレールウ		
			ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
			もやしとわかめのおひたし		わかめ	小松菜	もやし				
11	火	牛乳	むぎごはん					米 麦		675kcal 26.4g 34%	幼稚園 なし
			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			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			はるさめスープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ 大根	春雨			
12	水	牛乳	さくらごはん					米 麦		714kcal 34.3g 21%	パースディ 給食
			ししゃもゆき	ししゃも(魚卵)							
			ごもくにまめ	大豆	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖			
			キャベツとおふのみそしる	おふ みそ		小松菜	キャベツ えのき				
			あじさいゼリー				ぶどう果汁	砂糖 水あめ			
13	木	牛乳	ナン					小麦粉 砂糖	油	592kcal 25.4g 33%	
			キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	油 カレールウ		
			チンゲンさいとコーンのソテー			チンゲン菜	キャベツ コーン		油		
			ヨーグルトのゼリーあえ バナナいり		ヨーグルト		みかん(※加熱済) バナナ りんごゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー	砂糖			
14	金	牛乳	むぎごはん					米 麦		664kcal 30.4g 27%	南小6年生 なし
			チキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			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				

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		
17	月		むぎごはん					米 麦		605kcal 26.6g 22%	幼稚園なし ふるさと給食週間
			ぶたにくのしょうがやき	豚肉		赤ピーマン	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			
			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 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
18	火		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		626kcal 24.1g 31%	市内統一メニュー
			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		
			3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		
			かきたまじる	豆腐 卵		小松菜	玉ねぎ	片栗粉			
			ミニトマト			ミニトマト					
19	水		こくとうロールパン					パン 黒糖		655kcal 30.2g 32%	
			しろみざかなのごまたつたあげ	しいら			しょうが	砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま		
			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		
			エリンギのクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	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		
20	木		くろまいごはん					米 黒米		654kcal 30.9g 23%	
			てりやきハンバーグ	豚肉	牛乳		玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油		
			ひじきのにもの	油揚げ 大豆	ひじき	いんげん にんじん		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				
21	金		むぎごはん					米 麦		616kcal 27.1g 20%	
			とりにくのわさびみそやき	鶏肉 わさびみそ みそ			しょうが	砂糖			
			わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜	キャベツ レモン果汁				
			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			
			たんなヨーグルト		ヨーグルト						
24	月		むぎごはん					米 麦		662kcal 31.4g 23%	
			なっとう	納豆 かつお節				砂糖			
			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		
			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				
			メロン				メロン				
25	火		むぎごはん					米 麦		618kcal 25.6g 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		
			なめこのみそしる	みそ		小松菜	大根 なめこ				
26	水		むぎごはん					米 麦		629kcal 26.6g 25%	
			ぶたキムチ	豚肉		にんじん いら	にんにく しょうが 玉ねぎ 根深ねぎ キムチ	砂糖	油 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		
			なすのみそしる	油揚げ みそ		根深ねぎ	なす 玉ねぎ				
			ミルクコーヒー					砂糖			
27	木		げんまいパン					パン 玄米チップ		596kcal 26.5g 29%	南小5年生 なし
			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(※加熱済)	玉ねぎ ズッキーニ	砂糖	オリーブ油		
			フレンチサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
			ミックスポタージュ		牛乳	にんじん	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	バター 生クリーム		
28	金		むぎごはん					米 麦		643kcal 25.3g 25%	
			いわしのかばやき	いわし			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油		
			たまねぎとえのきのみそしる	みそ			玉ねぎ えのき 根深ねぎ				

※ 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。