



* 6月の献立表 *



今月の食育目標：伊豆の国市を知ろう

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		
1	木		むぎごはん						こめ、むぎ	602 24.3 27.6	
			シャージャンドウふ	なまあげ、ぶたにく みそ		にんじん	しょうが、たけのこ、キャベツ	かたくりこ、さとう	ごまあぶら、あぶら		
			はるさめサラダ	ハム			きゅうり、もやし	はるさめ、さとう	ごま、ごまあぶら		
			メロン				メロン				
2	金		げんまいごはん						こめ、げんまい	615 26.4 25.9	快眠給食
			ホキのしおこうじあげ	ホキ			しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら		
			わかめいりツナあえ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			とうふとじゃがいもの みそしる	とうふ、みそ		はねぎ、こまつな	しめじ	じゃがいも			
			あじさいゼリー				ぶどうかしゅう	さとう			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> わかめに含まれるマグネシウムは快眠ホルモン「メラトニン」の合成に欠かせることのない栄養素です！ </div>											
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。噛み応えのある食品が登場します！よく噛んでたべましょう。											
5	月		山口県の給食 人気メニュー	むぎごはん					こめ、むぎ	610 22.2 29.3	郷土食の旅 in 山口県
			チキンチキンごぼう	とりにく			にんにく、しょうが、えだまめ ごぼう	さとう かたくりこ	あぶら		
			とうふと わかめのスープ	とうふ、ぶたにく	わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ				
			レモンゼリー				レモンかしゅう	ナタデココ さとう			
6	火		むぎごはん					こめ、むぎ	586 28.2 25.0		
			いかのさらさあげ	いか			しょうが	こむぎこ かたくりこ			あぶら
			ひじきとだいずのいために けんちんじる	あぶらあげ、だいず とうふ	ひじき	にんじん こまつな	しらたき こんにゃく、ねぶかねぎ、だいこん	さとう じゃがいも			ごまあぶら
7	水		こくとういりねじりパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、こくとう	ショートニング	601 24.1 26.2	
			なすいりミートグラタン	ぶたにく、だいず	チーズ	にんじん、トマト	なす、にんにく、たまねぎ マッシュルーム	パンこ	あぶら		
			ラビオリスープ	ぶたにく		ほうれんそう	キャベツ、コーン、たまねぎ	こむぎこ			
			バナナ				バナナ				
8	木		むぎごはん					こめ、むぎ	605 27.5 22.0		
			ぶたどんのぐ	ぶたにく、さつまあげ		にんじん	たまねぎ、ねぶかねぎ しめじ、しらたき	かたくりこ、さとう			あぶら
			いそかだんごの すましじる	とうふ、たら	あおのり	ほうれんそう	もやし				
			うめシロップゼリー	ゼラチン	かんてん		みかん	うめシロップ			
9	金		くきわかめごはん		くきわかめ			こめ	588 26.4 25.8		
			とりにくのてりやき	とりにく			しょうが				
			かみかみあえ	さきいか	こんぶ	にんじん	きゅうり、きりほしだいこん	さとう			ごま、ごまあぶら
			とうふのみそしる	とうふ、みそ		こまつな、はねぎ	えのきたけ	さつまいも			
12	月		ちゅうかめん					こむぎこ	635 26.2 31.8		
			シャージャーム	ぶたにく			しょうが、たけのこ、しいたけ ねぶかねぎ、にんにく	さとう、かたくりこ			あぶら、ごまあぶら
			じゃがまるあげ		チーズ			じゃがいも、かくりこ			あぶら
			かふうあえ			にんじん、こまつな	もやし	さとう			ごま、ごまあぶら
13	火		すめし					こめ、さとう	646 30.3 25.0		
			ツナそぼろ	まぐろ、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				ごまあぶら
			しらたまだんごいり すましじる	とりにく		ほうれんそう	たまねぎ、しめじ	しょうしんこ			
			さくらんぼゼリー				さくらんぼかしゅう、レモンかしゅう	さとう			
14	水		むぎごはん					こめ、むぎ	668 33.1 28.1		
			さけのしおやき	さけ							
			やさしいため	さつまあげ		こまつな	もやし、キャベツ				あぶら
			とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぶかねぎ	じゃがいも			ごまあぶら
			みかんクレープ	とうにゅう			みかんかしゅう	こめこ、さとう			
15	木		ピザトースト	ベーコン	だっしふんにゅう チーズ	トマト、ピーマン	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	こむぎこ、さとう	ショートニング	578 24.5 31.4	中学 なし
			キャベツと にくだんごのスープ	とりにく		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、にんにく、しょうが たまねぎ、れんこん、ごぼう	じゃがいも	あぶら		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん、ブドウかしゅう	ナタデココ さとう			
16	金		むぎごはん					こめ、むぎ	587 18.0 24.9	幼稚園 なし	
			とうふと えびのチリソース	とうふ、えび		にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう かたくりこ			ごまあぶら
			じゃがいもの ちゅうかサラダ				きゅうり、コーン、キャベツ	じゃがいも さとう			ごまあぶら あぶら
			パイナップル				パイナップル				

※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。



* 6月の献立表 *

今月の食育目標：伊豆の国市を知ろう

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		
🏔️ 19~23日はふるさと給食週間です！地場産物がたくさん登場します！ 🏔️											
19	月	🥛	むぎごはん トマーポー しらすしゅうまい ナムル いちごムース	県内産 ぶたにく、とうふ みそ たら	駿河湾産 しらす	にんじん、ピーマン はねぎ、トマト しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ、しょうが	市内産 ほうれんそう 市内産 きゅうり、もやし 市内産 かちごかじゅう	御殿場市 さとう さとう さとう さとう	こめ、むぎ さとう かたくりこ ごむぎこ さとう さとう ごま、ごまあぶら	592 23.0 24.0	
20	火	🥛	むぎごはん あじのひもの ごまあえ おけんちゃん れいとうみかん	あじ ← 沼津市産 沼津市郷土料理 ちくわ、あぶらあげ		にんじん、こまつな キャベツ にんじん だいこん みかん ← 沼津市産		さとう ごま じゃがいも、さとう	こめ、むぎ あぶら ごま	662 29.5 27.4	ふるさと給食の日
21	水	🥛	げんまいいりしょくパン ブルーベリージャム とりにくのハーブやき ロメインレタスのサラダ エリンギのクリームスープ		だししんにゅう 県内産 とりにく ← 県内産	バジル にんにく ← 三島市産	県内産 ブルーベリーかじゅう 市内産 ほうれんそう 市内産 エリンギ、たまねぎ マッシュルーム	さとう さとう さとう さとう じゃがいも ごむぎこ	ショートニング さとう オリーブオイル あぶら バター	616 25.6 35.6	
22	木	🥛	むぎごはん えだまめコロッケ おかかあえ ミニトマト かきたまみそしる おちゃクリームだいふく のりのつくだに	かつおぶし とうふ、たまご、みそ しろいんげんまめ	駿河湾産 わかめ にゅうせいふん のり ← 県内産	にんじん、こまつな ミニトマト ← 市内産 チンゲンサイ たまねぎ ← 市内産 まっちゃ ← 県内産	市内産 えだまめ ← 県内産 もやし、キャベツ 市内産 たまねぎ ← 市内産 県内産 まっちゃ ← 県内産	さとう あぶら さとう さとう しょうしんこ さとう	あぶら	618 21.3 20.2	市内統一献立
23	金	🥛	むぎごはん スタミナやきにく しろぼしスープ かなみすいか	ぶたにく、みそ とうふ ← 県内産	県内産 きくらげ 県内産	市内産 ぎピーマン、にら あかピーマン チンゲンサイ たまねぎ、にんにく、しょうが ねぶかねぎ、コーン すいか ← 函南町産	さとう かたくりこ、さとう かたくりこ、うるちまい	あぶら、ごまあぶら ごまあぶら、ごま	603 26.3 21.6	中体連 応援献立 	
26	月	🥛	むぎごはん ガパオライス ヤムウンセン やさいスープ	とりにく、ぶたにく、みそ ハム ウィンナー		にんじん、ピーマン あかピーマン、バジル ねぶかねぎ きゅうり、キャベツ、にんにく レモンかじゅう にんじん、こまつな たまねぎ、コーン	市内産 にんにく、しょうが、たけのこ たまねぎ、レモンかじゅう さとう さとう	こめ、むぎ かたくりこ、さとう さとう	ごまあぶら	600 24.5 31.0	世界の果てまで 行って給食 in タイ
27	火	🥛	むぎごはん さばのみそに ごますあえ とうふとわかめのすましじる とうにゅうプリン	さば、みそ まぐろ とうふ	のり わかめ	こまつな にんじん しょうが もやし ねぶかねぎ、たまねぎ、しいたけ	さとう さとう さとう	こめ、むぎ さとう ごま、ごまあぶら	642 26.9 30.7		
28	水	🥛	むぎごはん とりにくのからあげ やくみソースかけ ちゅうかあえ トックスープ	とりにく ハム ぶたにく		はねぎ にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、えのきたけ	さとう、かたくりこ ごむぎこ さとう トック	あぶら、ごまあぶら ごまあぶら、ごま ごまあぶら	611 23.5 27.9		
29	木	🥛	ナン キーマカレー れんこんチップサラダ バナナ	ぶたにく、だいす		トマト、にんじん プロッコリー バナナ	にんにく、しょうが セロリー れんこん、コーン、キャベツ	こむぎこ、さとう さとう さとう	ショートニング あぶら あぶら	601 27.2 31.1	
30	金	🥛	むぎごはん とうふハンバーグ いそマヨあえ えのきたけのみそしる	ぶたにく、とうふ とうにゅう とうふ、みそ	ひじき のり	たまねぎ にんじん、こまつな キャベツ はねぎ、ほうれんそう	さとう、かたくりこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	604 26.2 26.0	南小なし	

※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。
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。



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！