










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	🥛	麦ご飯					米	麦	823kcal 37.7g 30%	南小 北小 なし							
			さばのごま焼き	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				
			小松菜とわかめのみそ汁	豆腐	みそ	わかめ	小松菜											
4	火	🥛	麦ご飯					米	麦	791kcal 29.6g 24%	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	🥛	玄米パン					パン	玄米チップ	799kcal 34.8g 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	🥛	麦ご飯					米	麦	830kcal 27.8g 26%								
			高野豆腐入り酢豚	高野豆腐	豚肉		にんじん	青ピーマン	しょうが			にんにく	玉ねぎ	片栗粉	砂糖	油		
			卵とアスパラのスープ	卵			アスパラ	玉ねぎ	キャベツ				片栗粉					
			バナナ					バナナ										
7	金	🥛	麦ご飯					米	麦	722kcal 24.3g 23%								
			あじフライ	あじ					パン粉			小麦粉	片栗粉	油				
			キャベツのごま酢和え				小松菜		キャベツ			きゅうり	砂糖	ごま				
			けんちん汁	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	🥛	平うどん					うどん		716kcal 31.0g 26%								
			カレーうどんつけ汁	鶏肉			にんじん	玉ねぎ	根深ねぎ			砂糖	片栗粉	油	カレールウ			
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		青のり						小麦粉		油				
			もやしとわかめのお浸し			わかめ	小松菜	もやし										
11	火	🥛	麦ご飯					米	麦	824kcal 32.2g 33%	幼稚園 なし							
			家常豆腐(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				
			春雨スープ	ベーコン			チンゲン菜	玉ねぎ	大根			春雨						
12	水	🥛	さくらご飯					米	麦	817kcal 35.9g 18%	パースディ 給食							
			ししゃも焼き	ししゃも(魚卵)														
			五目煮豆	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汁	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	🥛	ナン					小麦粉	砂糖	油	733kcal 31.2g 32%							
			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
			チンゲン菜とコーンのソテー				チンゲン菜	キャベツ	コーン					油				
			ヨーグルトのゼリー和え バナナ入り			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	🥛	麦ご飯					米	麦	821kcal 38.9g 27%	南小6年生 なし							
			チキンカツ	鶏肉	卵							小麦粉	パン粉	油				
			春雨の炒め物	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		
			キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ	みそ		小松菜	キャベツ	玉ねぎ									

➡ 献立表は、裏面に続きます。



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		麦ご飯					米 麦		736kcal 31.6g 21%	幼稚園なし ふるさと給食週間
		豚肉のしょうが焼き	豚肉		赤ピーマン	しょうが 玉ねぎ	片栗粉	油		
		春雨の甘酢和え	ハム		小松菜	キャベツ もやし	春雨 砂糖			
		国清汁	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		わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		778kcal 30.6g 31%	市内統一メニュー
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
		3色ピーマンのごま和え			青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま油 ごま		
		かき玉汁	豆腐 卵		小松菜	玉ねぎ	片栗粉			
		ミニトマト			ミニトマト					
19 水		黒糖ロールパン					パン 黒糖		837kcal 39.1g 31%	
		白身魚のごま竜田揚げ	しいら			しょうが	砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま		
		海藻サラダ		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		黒米ご飯					米 黒米		796kcal 37.6g 22%	
		照り焼きハンバーグ	豚肉	牛乳		玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油		
		ひじきの煮物	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汁	みそ	わかめ	チンゲン菜	キャベツ えのき				
21 金		麦ご飯					米 麦		749kcal 34.1g 18%	
		鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉 わさびみそ みそ			しょうが	砂糖			
		わかめのレモン和え		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			
		丹那ヨーグルト		ヨーグルト						
24 月		麦ご飯					米 麦		786kcal 36.9g 22%	
		納豆	納豆 かつお節				砂糖			
		筑前煮	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		
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	大根				
		メロン				メロン				
25 火		麦ご飯					米 麦		746kcal 29.7g 22%	
		肉じゃが	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		
		なめこのみそ汁	みそ		小松菜	大根 なめこ				
26 水		麦ご飯					米 麦		758kcal 32.1g 24%	
		豚キムチ	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		
		野菜のごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま		
		なすのみそ汁	油揚げ みそ		根深ねぎ	なす 玉ねぎ				
ミルメークコーヒー					砂糖					
27 木		玄米パン					パン 玄米チップ		717kcal 33.3g 29%	南小5年生 なし
		鶏肉のラタトゥイユソースかけ	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		麦ご飯					米 麦		793kcal 32.2g 25%	
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
		千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油		
		玉ねぎとえのきのみそ汁	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。