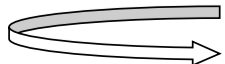


今月の食育目標：旬について考えよう

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			
27	火	☑	麦ご飯					米 麦		823kcal 30.6g 24%	幼稚園なし	
			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			
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油			
			オレンジゼリー				みかん果汁(※加熱済)	砂糖				
28	水	☑	玄米パン					パン 玄米チップ		780kcal 31.7g 33%	幼稚園なし	
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ トマト(※加熱済)	ワンタンの皮 砂糖 小麦粉	油 バター			
			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			
			ポテトスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油			
29	木	☑	さくらご飯					米 麦		787kcal 33.9g 24%	幼稚園なし  パースデイ 給食	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが					
			梅肉和え	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり カリカリ梅 梅ペースト					
			卵とチンゲン菜のスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉				
30	金	☑	麦ご飯					米 麦		831kcal 43.7g 28%	幼稚園なし	
			さばの塩焼き	塩さば								
			納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん						
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも				
2	月	☑	麦ご飯					米 麦		734kcal 34.5g 23%	幼稚園なし	
			豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが 玉ねぎ	片栗粉	油			
			ハンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油			
			小松菜とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜						
3	火	☑	麦ご飯					米 麦		740kcal 32.1g 27%		
			いわしの梅煮	いわし			しそ 梅肉	砂糖 でん粉				
			五目きんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま油			
			豆腐団子のスープ	鶏肉 豆腐		チンゲン菜	たけのこ もやし エリンギ	片栗粉				
4	水	☑	食パン					パン		724kcal 36.6g 28%		
			いちごジャム				いちご(※加熱済)	砂糖				
			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			
			大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ	砂糖				
5	木	☑	麦ご飯					米 麦		797kcal 39.0g 21%		
			納豆	大豆 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			
			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					
6	金	☑	麦ご飯					米 麦		786kcal 33.0g 30%		
			八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ	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			
			わかめのレモン和え		わかめ	小松菜	きゅうり レモン果汁					
9	月	☑	中華麺					麺		744kcal 36.8g 25%	幼稚園なし	
			みそラーメンスープ	豚肉 みそ			にんにく しょうが たけのこ きくらげ キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ たらこ		油			
			ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉			キャベツ しょうが たらこ	小麦粉	油			
10	火	☑	麦ご飯					米 麦		811kcal 35.9g 27%	パースデイ 給食	
			鮭の塩焼き	塩鮭								
			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			
			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			
10	火	☑	いちごクレープ	豆乳				いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁(※全て加熱済)	砂糖 米粉 水あめ	油		



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		
11	水	🥛	わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		783kcal 35.8g 28%	北小5年生 なし
			チキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油		
			きのこサラダ	ツナ		にんじん	しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ	砂糖	オリーブ油 油		
			玉ねぎとおふのみそ汁	おふ みそ		小松菜	玉ねぎ えのき				
12	木	🥛	黒糖ロールパン					パン 黒糖		959kcal 34.7g 31%	
			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	小麦粉 マカロニ	油 バター 生クリーム		
			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		
			フルーツポンチ				みかん パイン りんご (※全て加熱済)	砂糖 白玉団子			
13	金	🥛	麦ご飯					米 麦		790kcal 28.8g 25%	十五夜 メニュー
			鶏つくね焼き	鶏肉 卵 みそ			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油		
			野菜のごま和え				キャベツ きゅうり もやし	砂糖	練りごま ごま		
			けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ししいたけ こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
お月見ゼリー	寒天			ぶどう果汁 みかん果汁 (※全て加熱済)	水あめ 砂糖	油					
16	月		敬老の日								
17	火	🥛	麦ご飯					米 麦		724kcal 33.9g 25%	
			さわらの幽庵焼き	さわら			ゆず(※加熱済)	砂糖 片栗粉			
			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		
			大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	大根				
18	水	🥛	コッペパン					パン		739kcal 32.4g 32%	
			スラッピージョサンドの具	豚肉 大豆			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		
19	木	🥛	麦ご飯					米 麦		808kcal 29.9g 23%	
			鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが ししいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			玉ねぎとえのきのみそ汁	みそ		小松菜	玉ねぎ えのき				
			巨峰				巨峰				
20	金	🥛	麦ご飯					米 麦		841kcal 30.1g 23%	
			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		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき		きゅうり もやし 枝豆 コーン	砂糖	ごま油		
			バナナ				バナナ				
23	月		秋分の日								
24	火	🥛	麦ご飯					米 麦		806kcal 33.7g 24%	長中なし
			さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖			
			こんにゃくのおかか煮	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			豆腐と小松菜のすまし汁	豆腐		小松菜	えのき 根深ねぎ				
25	水	🥛	麦ご飯					米 麦		727kcal 29.8g 24%	南小なし
			たけのこバーグ	豚肉			エリンギ たけのこ しょうが 葉ねぎ	片栗粉 砂糖			
			野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	もやし キャベツ				
			じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	ほうれん草		じゃがいも			
26	木	🥛	コッペパン					パン		859kcal 41.6g 36%	北小 幼稚園 南小5年生 なし
			ツナサンドの具	ツナ			玉ねぎ きゅうり	砂糖			
			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		
			オレンジ				オレンジ				
27	金	🥛	わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		796kcal 30.4g 29%	北小5年生 なし
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			切干大根の煮物			にんじん いんげん	こんにゃく 切干大根	砂糖	油		
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	なめこ				
30	月	🥛	麦ご飯					米 麦		734kcal 34.5g 23%	
			鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉 みそ			にんにく		ごま油		
			じゃがいもの中華サラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま油		
			タイピーエン	豚肉 うすら卵		にんじん	しょうが 玉ねぎ きくらげ ヤングコーン 根深ねぎ キャベツ	春雨	油 ごま油		

※ 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。