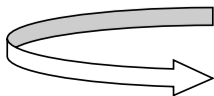


今月の食育目標: バランスよく食べよう

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	火	🥛	麦ご飯					米 麦		783kcal 36.5g 24%	
			鯖のわさびみそ焼き	さわら みそ			わさび しょうが		ノンエッグマヨネーズ		
			茎わかめのきんぴら	豚肉 油揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく		砂糖 油		
			じゃが芋と玉葱のみそ汁	みそ おふ			玉ねぎ		じゃがいも		
2	水	🥛	お茶粉入り角型食パン				お茶粉	パン		751kcal 33.5g 35%	
			和風ミートローフ	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ れんこん しょうが	パン粉 コーンスターチ 砂糖	ごま		
			フレンチポテト		青のり				じゃがいも 油		
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト (*加熱済)		マカロニ 油		
3	木	🥛	麦ご飯					米 麦		779kcal 31.4g 25%	
			豚肉丼の具	豚肉 さつまあげ なんと		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ		砂糖 片栗粉 油		
			黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん			せん茶		パン粉 小麦粉 油		
			梅こぶあえ		塩こんぶ	小松菜 にんじん	だいこん きゅうり 梅ペースト(加熱済) しょうが		砂糖 ごま		
4	金	🥛	黒米ご飯					米 黒米		782kcal 30.5g 23%	長中なし
			卵焼き	卵 ベーコン		葉だいこん			砂糖		
			すのもの	糸かまぼこ	わかめ	小松菜 にんじん	きゅうり		砂糖		
			豆乳豚汁	豚肉 豆乳 みそ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく だいこん 根深ねぎ		さといも ごま油		
			ブルーベリーゼリー		寒天		ブルーベリー (*全て加熱済)		糖類		
7	月	🥛	麦ご飯					米 麦		762kcal 28.9g 28%	幼稚園なし
			鶏肉のママレードソース	鶏肉			しょうが にんにく レモン果汁 ママレードりんごピューレ (*全て加熱済)		砂糖 油		
			小松菜の炒めもの	ハム		にんじん 小松菜	キャベツ		油 バター		
8	火	🥛	麦ご飯					米 麦		782kcal 29.1g 25%	
			まーぼー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ		砂糖 片栗粉 油 ごま油		
			大豆とさつま芋の揚げ煮	大豆	牛乳				さつま芋 片栗粉 砂糖 ごま 油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁 (*加熱済)				
9	水	🥛	麦ご飯					米 麦		736kcal 31.3g 21%	幼稚園なし 北小6年なし
			肉団子のコーン蒸し	豚肉 鶏肉 卵			干しいたけ 根深ねぎ しょうが コーン		片栗粉 ごま油		
			春雨の炒めもの	豚肉		青ピーマン にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ		春雨 油 ごま油		
			もずくスープ	糸かまぼこ 卵	もずく	にんじん 根みつば			片栗粉		
			乳酸菌飲料(ヤクルト)		脱脂粉乳				砂糖類		
10	木	🥛	コッペパン					パン		807kcal 34.5g 30%	南小なし 北小なし
			いもいもコロッケ	豚肉 卵		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	さつま芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油		
			チンゲン菜とコーンのソテー	豚肉		チンゲン菜	キャベツ コーン		コーンスターチ 油		
			トマトと卵のスープ	卵		トマト (*加熱済)	玉ねぎ		片栗粉		
11	金	🥛	わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		825kcal 34.4g 24%	十三夜給食
			あじ松葉フライ	あじ					小麦粉 パン粉 油		
			じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 みそ		にんじん いんげん	しょうが		じゃが芋 砂糖 片栗粉 油		
			お魚豆乳団子のすまし汁	鶏肉 お魚豆乳団子		にんじん	ごぼう しめじ 根深ねぎ				
			月見まんじゅう	小豆 いんげん豆	乳成分				小麦粉 砂糖 水あめ 山手パウダー		
14	月		体育の日								
15	火	🥛	麦ご飯					米 麦		782kcal 35.1g 27%	
			鶏天	鶏肉 卵			にんにく		小麦粉 片栗粉 油		
			ひじきと切干大根の煮付け	油揚げ	ひじき	にんじん	切干だいこん むきえだまめ		砂糖 油		
			キャベツのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		キャベツ 根深ねぎ				
			ぶどう				ぶどう				
16	水	🥛	コッペパン					パン		791kcal 30.6g 38%	幼稚園なし
			フランクフルト	フランクフルトソーセージ					砂糖		
			きのこのカレークリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのきだけ		油 バター		
			ほうれん草のツナあえ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	キャベツ レモン果汁 (*加熱済) コーン				
			いちごミルクデザート	卵	乳製品		いちご果汁 (*加熱済)		砂糖類 水あめ		



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料亭-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	×モ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
17	木	☒	麦ご飯					米 麦		858kcal 31.0g 31%	北小なし
			さんまのかば焼き	さんま			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖 油			
			即席漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
			田舎汁	厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにゃく	さといも			
18	金	☒	麦ご飯					米 麦		794kcal 31.7g 18%	
			大豆ふりかけ	炒り大豆				砂糖	ごま		
			焼きさつま揚げ	さつま揚げ					油		
			カレー肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油		
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン	片栗粉			
21	月	☒	うどん					うどん		750kcal 34.7g 24%	北小なし 長中678 組なし 南小すみ れ、あやめ 6組 なし
			和風つけ汁	鶏肉 油揚げ なた		にんじん	干しいたけ ごぼう 根深ねぎ	砂糖			
			三島じゃがとっと揚げ	豆乳 魚のすりみ	青のり	小松菜		米粉 じゃが芋	油		
			おかかあえ	かつおぶし		小松菜 にんじん	もやし キャベツ				
			ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト						
22	火		即位礼正殿の儀								
23	水	☒	麦ご飯					米 麦		852kcal 35.2g 32%	
			鯖の竜田揚げ	さば			しょうが	片栗粉	油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			鶏団子汁	鶏団子 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ				
24	木	☒	黒糖入り山型食パン					パン 黒糖		746kcal 34.2g 32%	南小6年なし
			ポークストロガノフ	豚肉		にんじん 青ピーマン トマト(加熱済)	玉ねぎ にんにく しめじ マッシュルーム	小麦粉 コーンスターチ	油 バター 生クリーム		
			マカロニポロネーズ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	パン粉 マカロニ	バター 油		
			菊花みかん				みかん				
25	金	☒	ソース焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	中華めん	油	646kcal 34.8g 33%	長中なし 南小なし
			チーズ春巻き	鶏肉	チーズ			春巻きの皮 小麦粉	油		
			にら玉スープ	卵	わかめ	にら		片栗粉			
			りんご				りんご				
28	月	☒	麦ご飯					米 麦		811kcal 35.0g 26%	市内統一献 立 パース デー 給食
			豚肉のしょうが煮	豚肉			にんにく しょうが こんにゃく 玉ねぎ	片栗粉	油 ごま		
			わかめのおひたし		わかめ	小松菜 にんじん					
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ 干しいたけ	さといも	ごま油		
			お米のムース	豆乳 卵				米粉 砂糖			
29	火	☒	麦ご飯					米 麦		828kcal 33.5g 26%	
			ポークカレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんじん グリンピース	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんごピューレ(*加熱済)	じゃが芋 はちみつ	油		
			高野豆腐のみそ炒め	高野豆腐 みそ 豚肉		にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油		
			塩ゆで枝豆				さや付き枝豆				
30	水	☒	麦ご飯					米 麦		741kcal 32.3g 19%	
			静岡おでん	豚肉 豆ちくわ 黒はんぺん なた うずら卵 揚げボール	昆布 だし粉		こんにゃく だいこん	さといも	砂糖		
			納豆あえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 にんじん					
			菊花みかん				みかん				
31	木	☒	山型食パン					パン		821kcal 32.2g 21%	
			メープルジャム					メープルジャム			
			チリコンカーン	いんげん豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			バナナ				バナナ				

※ 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動きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。