









今月の食育目標:おやつについて考えよう

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			
1	金	🥛	麦ご飯					米 麦		768kcal 36.4g 24%	長岡幼なし	
			鮭の塩麹揚げ	さけ			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油			
			五目煮豆	大豆		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ 干しいたけ	砂糖	油			
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ 玉ねぎ					
4	月		振替休日									
5	火	🥛	麦ご飯					米 麦		743kcal 37.1g 23%		
			野菜と雑穀のふりかけ			青菜 トマトフレーク(※加熱済)		煎り米 砂糖 うるちひえ コーンスターチ キヌア				
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉			しょうが 玉ねぎ	はちみつ 砂糖	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			
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	さといも	ごま油			
6	水	🥛	マーガリンロール					パン	マーガリン	819kcal 29.1g 36%	長岡幼 試食会	
			ボルシチ	豚肉 バーコン		にんじん トマト(※加熱済)	にんにく 玉ねぎ はくさい	じゃがいも	油 生クリーム			
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油			
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 干しぶどう (※全て加熱済)	砂糖				
7	木	🥛	ゆかりご飯			ゆかり粉(※加熱済)		米 麦		738kcal 34.9g 27%	長岡幼なし	
			イカの竜田揚げ	いか			しょうが	片栗粉	油			
			切干大根入りサラダ	ハム		小松菜 にんじん	切干だいこん キャベツ	砂糖	えごま油			
			きのこ汁	油揚げ みそ	わかめ		生しいたけ しめじ えのき ねぎ					
			型抜きチーズ		チーズ							
8	金	🥛	麦ご飯					米 麦		823kcal 26.2g 27%		
			静岡卵カレー	豚肉 うすら卵	チーズ ヨーグルト	にんじん グリンピース	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ りんごピューレ(※全て加熱済)	じゃがいも はちみつ	油			
			こんにゃくのきんぴら	さつまあげ		にんじん いんげん	つきこんにゃく	砂糖	油			
			ヨーグルト		ヨーグルト							
11	月	🥛	麦ご飯					米 麦		739kcal 29.7g 26%	ふるさと 給食週間	
			にじますのかば焼き	にじます				砂糖 片栗粉	油			
			白菜の炒めなます	ハム		にんじん	はくさい しょうが	砂糖	油 ごま			
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	さといも	ごま油			
12	火	🥛	麦ご飯					米 麦		836kcal 26.6g 25%	ふるさと 給食週間	
			生揚げの中華煮	豚肉 うすら卵 生揚げ みそ		にんじん	干しいたけ しょうが 玉ねぎ だけのこ はくさい	片栗粉 砂糖	ごま油 油			
			大学芋					さつま芋 砂糖	油 ごま			
			りんご				りんご					
13	水		給食はありません									
14	木	🥛	お茶粉入り山型食パン				お茶粉	パン		721kcal 32.7g 21%	ふるさと 給食週間	
			和風ポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく ごぼう だいこん	じゃがいも	油 バター			
			ひじきのピリ辛炒め	豚肉	ひじき	にんじん 青・赤ピーマン	はくさいキムチ(※加熱済)	春雨	ごま油			
			フルーツ白玉				パイン みかん(※全て加熱済)	砂糖 上新粉団子				
15	金	🥛	黒米ご飯					米 黒米		852kcal 36.1g 30%	ふるさと 給食週間	
			さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす果汁 レモンペースト (※全て加熱済)	砂糖 でん粉				
			豆じゃが	豚肉 大豆		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき 干しいたけ	じゃがいも 砂糖	油			
18	月	🥛	かきたま汁	卵 豆腐	わかめ		玉ねぎ ねぎ	片栗粉				
			ソフトめん					ソフトめん			785kcal 29.1g 27%	長岡北小なし
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト(※加熱済)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター			
			大豆とごぼうの揚げ煮	大豆			ごぼう しょうが	小麦粉 砂糖 はちみつ	油 ごま			
みかん				みかん								
19	火	🥛	わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		745kcal 34.3g 20%		
			しゅうまい	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 干しいたけ しょうが	砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油			
			春雨の炒めもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	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			
			駿河汁	いわしつみれ みそ 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ 生しいたけ					

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		
20	水		麦ご飯					米 麦		782kcal 33.0g 26%	
			鯖の煮付け	さば			しょうが	砂糖			
			野菜のカレー炒め	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし				
			じゃがベー汁	ベーコン みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも	バター		
			みかんゼリー				みかん果汁(※加熱済)	砂糖 粉あめ			
21	木		麦ご飯					米 麦		748kcal 30.5g 22%	
			ツナそば	まぐろ油漬 卵			しょうが	砂糖			
			みそ煮込みおでん	鶏肉 豆ちくわ 焼き豆腐 みそ		にんじん	こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			
			キャベツの土佐漬	かつおぶし		にんじん 小松菜	キャベツ				
			発酵乳		液体ヨーグルト						
22	金		黒糖ロールパン					パン 黒糖		840kcal 32.3g 32%	長岡南小なし
			飛鳥チャウダー	鶏肉 油揚げ ベーコン 焼き豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉 コーンスターチ	バター 生クリーム 油		
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	えごま油		
			スイートポテト	白花豆ペースト 卵	牛乳			さつまいも 砂糖	バター 生クリーム		
25	月		麦ご飯					米 麦		802kcal 36.6g 23%	長岡南小なし
			納豆	納豆							
			ささかまの磯辺揚げ	ささかま 卵	青のり			小麦粉	油		
			肉さと	豚肉		いんげん にんじん	しらたき 玉ねぎ	さといも 砂糖	油		
			白菜とわかめのみそ汁	みそ	わかめ		はくさい えのき ねぎ				
26	火		麦ご飯					パン 黒糖		751kcal 35.8g 23%	パースデー 給食
			親子丼の具	鶏肉 卵 なたと さつまあげ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	砂糖 片栗粉			
			焼きししゃも	ししゃも							
			梅肉あえ	かつお節	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 梅ペースト(※加熱済)				
			静岡県お茶オムレットケーキ	卵	乳製品		せん茶	小麦粉 砂糖	生クリーム		
27	水		麦ご飯					米 麦		846kcal 33.3g 26%	
			チキンカツみそだれ	鶏肉 卵 みそ				小麦粉 バン粉 砂糖	油 ごま		
			じゃがいものきんぴら	さつま揚げ		にんじん	つきこんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま		
			コンソメ卵スープ	ベーコン 卵			玉ねぎ えのき 生しいたけ	片栗粉			
28	木		角型食パン					パン		750kcal 36.5g 38%	
			黒豆きなこクリーム	きなこ	乳製品			糖類	油		
			白身魚のベーコン焼き	さわら ベーコン	粉チーズ	パセリ		パン粉			
			粉ふき芋バターしょうゆ					じゃがいも	バター		
			野菜のカレースープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	コーンスターチ			
29	金		麦ご飯					米 麦		874kcal 30.0g 20%	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン	チーズ	にんじん	玉ねぎ トマト(※加熱済)	じゃがいも	油		
			エリンギソテー	ハム		にんじん	エリンギ キャベツ		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働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。