

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	月	🥛	麦ご飯					米 麦		813kcal 30.0g 29%	長岡北小学校 なし
			トマボー	豚肉 みそ 豆腐		にんじん 青ピーマン トマト (加熱済)	にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			チーズはんぺんフライ	さかなのすりみ 卵	チーズ			小麦粉 パン粉 砂糖 やまいも	油		
			おかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	キャベツ もやし				
2	火	🥛	麦ご飯					米 麦		793kcal 29.0g 27%	長岡幼稚園なし
			生揚げの中華煮	生揚げ うすら卵 みそ 豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			大豆とさつまいもの揚げ煮	大豆 豆乳				かたくり粉 砂糖 さつまいも	油 ごま		
			ミニトマト			ミニトマト					
3	水		文化の日								
4	木	🥛	黒糖入り角型食パン		脱脂粉乳			パン 黒糖		778kcal 31.6g 36%	
			あすかチャウダー	鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ 焼き豆腐 ベーコン		パセリ (加熱済) にんじん	たまねぎ		油		
			パッツアーニサラダ			にんじん	キャベツ たまねぎ		えごま油		
			抹茶蒸しパン	卵	牛乳		抹茶	砂糖 小麦粉 粉糖	油		
5	金	🥛	麦ご飯					米 麦		782kcal 32.8g 30%	
			さわらの変わり揚げ	さわら			しょうが	片栗粉 小麦粉	油		
			梅肉あえ	かつお節	わかめ	こまつな にんじん	梅ペースト (加熱済) キャベツ				
			きのこ汁	油揚げ みそ			生しいたけ しめじ えのき 根深ねぎ				
			紅茶のムース	卵ゼラチン	乳製品			グラニュー糖			
8	月	🥛	麦ご飯					米 麦		749kcal 34.1g 22%	長岡南小学 校なし いい歯の日
			かみかみつくだ煮	ちりめんじゃこ かつお節	塩昆布			砂糖	ごま		
			しゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆			干しいたけ たまねぎ しょうが	かたくり粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油		
			豚汁	豚肉 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	ごま油		
			むらさき芋チップス					さつまいも 砂糖	油		
9	火	🥛	麦ご飯					米 麦		791kcal 28.1g 26%	
			鮭入りハンバーグ	鮭フレーク 鶏肉 豆乳 みそ おから	ひじき	にんじん トマト (加熱済)	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 コーンスターチ	油 ごま		
			ポテトシューストリング		青のり			じゃがいも	油		
			雑穀入りカレースープ	豚肉 レンズ豆 小豆 蒸し大豆		にんじん えんどう豆	たまねぎ えのき キャベツ	玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦 コーンスターチ	油		
			ミニレモンゼリー				レモン果汁 (加熱済)	砂糖 水あめ			
10	水		給食はありません								
11	木	🥛	玄米入り背割りロールパン		脱脂粉乳			パン 玄米粉		809kcal 39.8g 24%	
			鶏のごまみそかけ	鶏肉 みそ				かたくり粉 砂糖	油 ごま		
			和風ポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	にんにく ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ		油		
			みかんソースあえ				パイナップル・みかん・干しぶどう・みかんジュース・ レモン果汁 (全て加熱済) ナタデココ	砂糖 コーンスターチ			
12	金	🥛	麦ご飯					米 麦		806kcal 281g 21%	長岡北小学校 5年なし
			ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 豆乳 みそ		にんじん トマト (加熱済)	たまねぎ	砂糖 じゃがいも	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				
15	月	🥛	うどん					うどん		772kcal 34.8g 24%	ふるさと給 食週間 祝七五三
			カレーつけ汁	豚肉 なると		にんじん	たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ	かたくり粉 油 砂糖	油		
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 豆乳	青のり			小麦粉	油		
			ごまあえ			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
			お祝いいちごゼリー	豆乳			いちご・いちご果汁 (全て加熱済)	砂糖 水あめ	油脂		
16	火	🥛	麦ご飯					米 麦		774kcal 30.6g 27%	ふるさと給 食週間
			わかめふりかけ	かつお節粉	わかめ のり			でん粉 砂糖			
			さばの煮付け	さば			しょうが	砂糖			
			白菜の炒めなます	ハム		にんじん	しょうが はくさい	砂糖	油 ごま		
			おざく	油揚げ		にんじん	こんにゃく だいこん 干しいたけ	さといも 砂糖			
			オレンジ				オレンジ				

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		
17	水		減量パプリカライス				パプリカ	米		738kcal 27.1g 28%	ふるさと給食週間
			マカロニグラタン	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ(加熱済)	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			小松菜の炒めもの	ハム		にんじん こまつな	キャベツ		油		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	かたくり粉	ごま		
			味付けいりこ	いりこ							
18	木		角型食パン		脱脂粉乳			パン		776kcal 30.7g 35%	ふるさと給食週間 市内統一献立
			いちごジャム					いちごジャム			
			鶏肉のわさびレモンソース	鶏肉		こねぎ	わさびの茎 レモン果汁(加熱済)	小麦粉 砂糖	油		
			さつまいもチップス					さつまいも	油		
			きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 生しいたけ エリンギ えのき	コーンスターチ	バター 油		
			静岡お茶プリン		牛乳 粉乳		抹茶	水あめ 砂糖			
19	金		麦ご飯					米 麦		791kcal 32.2g 26%	ふるさと給食週間 長岡北小学校なし
			納豆	納豆			納豆のタレ(加熱済)				
			揚げぎょうざ	豚肉 みそ		にら	キャベツ しょうが	ぎょうざの皮 砂糖 かたくり粉	ごま油		
			駿河汁	いわしつみれ 豆腐 みそ		にんじん	だいこん 生しいたけ ごぼう				
			みかん				みかん				
22	月		麦ご飯					米 砂糖		781kcal 26.2g 23%	
			ポークカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリーンピース	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	じゃがいも はちみつ	油		
			みかん入りサラダ			にんじん	みかん(加熱済) ぎゅうり キャベツ	砂糖	えごま油		
			鉄分ヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー(加熱済)				
23	火		勤労感謝の日								
24	水		すめし					米		805kcal 25.7g 26%	和食の日
			しいたけ寿司の具	油揚げ		にんじん	干しいたけ えだまめ	砂糖			
			大豆入りかき揚げ	大豆 ちくわ 豆乳	ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉 かたくり粉	ごま		
			若竹汁		わかめ	みつば	たけのこ	おろし			
			富士山頂	卵	牛乳 乳成分			砂糖 小麦粉	生クリーム チョコレート		
25	木		減量レーズンロールパン		脱脂粉乳		干しぶどう(加熱済)	パン		803kcal 26.9g 25%	
			ボルシチ	ベーコン 豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ はくさい	じゃがいも	油		
			マカロニポロネーズ	ハム		にんじん パセリ(加熱済)	たまねぎ	パン粉 マカロニ	バター 油		
			ナタデココフルーツ				パイン・みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
26	金		麦ご飯					米 麦		805kcal 29.0g 24%	長岡南小学校なし
			キャベツメンチ	豚肉 おから 卵 豆乳			たまねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉	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		
			田舎汁	厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ	さといも			
			ミニオレンジゼリー				オレンジ・みかん果汁(全て加熱済)	砂糖 水あめ			
29	月		麦ご飯					米 麦		778kcal 24.5g 24%	
			ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリーンピース	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖	油		
			ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも	油		
			プチックレープ	卵 ゼラチン	乳製品		いちご(加熱済)	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉	マーガリン		
30	火		麦ご飯					米 麦		757kcal 31.2g 23%	
			卵焼き	卵 鶏肉	ひじき	にんじん みつば	切干大根	砂糖			
			納豆あえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれん草					
			さといものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ	さといも			
			バナナ				バナナ				

※ 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。

18日(木)は地場産物たっぷりの市内統一献立です。  
さつまいも 生しいたけ エリンギは伊豆の国市内産です。  
その他いちごジャム、わさびの茎、牛乳、お茶プリンは静岡県産のものを使用します。