

今月の食育目標：旬の食べ物を知ろう！

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杯分-(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		
28	火	🥛	麦ご飯					米 麦		778kcal 32.3g 25%	幼稚園なし  パースティ 給食
			ビビンバの具	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ ぜんまい もやし	砂糖	ごま油 油		
			パンサンスー	ハム			きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油		
			卵スープ	卵			玉ねぎ えのき しめじ 根深ねぎ	片栗粉			
			お米のムース	卵	乳製品			砂糖 米粉 水あめ			
29	水	🥛	食パン					パン		830kcal 33.9g 36%	幼稚園なし
			メイプルジャム		寒天			水あめ グラニュー糖 メイプルシロップ			
			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		
			夏野菜のポトフ	ウインナー		かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ		油		
30	木	🥛	麦ご飯					米 麦		793kcal 29.8g 27%	幼稚園なし
			酢豚	高野豆腐 豚肉		青ピーマン 黄ピーマン にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	片栗粉 砂糖	油		
			ワンタンスープ	鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ	ワンタンの皮	油		
			オレンジ				オレンジ				
31	金	🥛	麦ご飯					米 麦		755kcal 30.2g 28%	幼稚園なし  防災の日 メニュー
			いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でん粉			
			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		
			豆腐団子のスープ	鶏肉 豆腐		チンゲン菜	たけのこ エリンギ	片栗粉 春雨			
			かんぱん					小麦粉 砂糖	ごま		
3	月	🥛	麦ご飯					米 麦		763kcal 26.5g 28%	幼稚園なし
			夏野菜のキーマカレー	豚肉 大豆		赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ スズッキーニ	砂糖 小麦粉	油 カレールウ		
			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		
			オレンジ				オレンジ				
4	火	🥛	麦ご飯					米 麦		789kcal 35.1g 27%	
			さばのソース煮	さば			しょうが	砂糖			
			春雨の炒め物	豚肉		青ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			かき玉汁	豆腐 卵		チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉			
5	水	🥛	きなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油	928kcal 37.1g 33%	
			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		
			大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ	砂糖			
			バナナ				バナナ				
6	木	🥛	麦ご飯					米 麦		770kcal 37.9g 21%	
			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		
			納豆	納豆							
			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				
			梨				梨				
7	金	🥛	麦ご飯					米 麦		791kcal 38.4g 21%	北小6年生 なし
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 はちみつ			
			野菜とツナのお浸し	ツナ			キャベツ もやし しょうが	砂糖			
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	じゃがいも	ごま油		
			丹那ヨーグルト		ヨーグルト						
10	月	🥛	麦ご飯					米 麦		721kcal 30.9g 19%	
			豚丼の具	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ 玉ねぎ	砂糖	油 ごま油		
			華風和え				キャベツ きゅうり もやし	マロニー 砂糖	ごま油		
			トックスープ	鶏肉		小松菜	しょうが 大根 えのき	トック	油 ごま油		
11	火	🥛	中華麺					麺		744kcal 36.0g 24%	
			長崎ちゃんぽんスープ	豚肉 かまぼこ うずらの卵		にんじん にら	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ きくらげ		油		
			ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ しょうが	小麦粉 米粉 水あめ	ごま油 油		
			野菜のナムル	ハム		にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ		ごま		

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			
12	水	🥛	さくらご飯					米	麦	728kcal 34.5g 18%	全国味の旅 ツアー in山形	
			白身魚の野菜あんかけ	シイラ		青ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖	片栗粉			油
			いも煮	豚肉 みそ			こんにゃく 根深ねぎ	里芋				
			巨峰				巨峰					
13	木	🥛	黒糖ロールパン					パン	黒糖	775kcal 37.3g 25%	幼稚園なし	
			チキンと大豆のトマト煮込み	鶏肉 大豆		青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン トマト缶	にんにく 玉ねぎ	砂糖	片栗粉			オリーブ油
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖				油
			ヨーグルトのゼリー和え		ヨーグルト		みかん(※加熱済) 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	788kcal 27.3g 27%	幼稚園なし	
			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
			パリパリサラダ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	ワンタンの皮				油
			オレンジ				オレンジ					
17	月		敬老の日									
18	火	🥛	麦ご飯					米	麦	713kcal 32.0g 20%	中学校なし	
			鶏肉の梅マヨドレ焼き	鶏肉 みそ			梅ペースト					マヨドレ
			じゃがいものきんぴら			にんじん	こんにゃく	じゃがいも				ごま油
			にらと豚肉のスープ	豚肉		にら	玉ねぎ 大根	片栗粉				ごま油
19	水	🥛	コッペパン					パン		753kcal 32.0g 34%		
			スラッピージョサンドの具	大豆 豚肉			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
			プロセスチーズ		チーズ							
20	木	🥛	わかめご飯		炊き込みわかめ			米	麦	830kcal 38.1g 26%	パースディ 給食	
			さわらのごま照り焼き	さわら								ごま
			梅肉和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 梅 梅ペースト					
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも				
			ブルーベリークレープ	ゼラチン 卵	乳製品 脱脂粉乳 ヨーグルト		ブルーベリー果汁 レモン果汁	砂糖 練乳 小麦粉				油
21	金	🥛	麦ご飯					米	麦	764kcal 28.8g 25%	十五夜 メニュー	
			お月見つくね(卵入り)	鶏肉 みそ 卵 うすら卵			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			小松菜	キャベツ 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 しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも				ごま油
24	月		振替休日									
25	火	🥛	さくらご飯					米	麦	764kcal 27.3g 31%		
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉				油
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき きゅうり	砂糖				ごま油
			キャベツとおろのみそ汁	おろし みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ					
26	水	🥛	麦ご飯					米	麦	764kcal 38.6g 31%	南小5年生 なし	
			さばの塩焼き	塩さば								
			納豆和え	納豆 かつお節		にんじん 小松菜						
			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				
27	木	🥛	カレーピラフ	ウインナー		青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	米	麦	800kcal 33.5g 28%	南小 北小 幼稚園 なし	
			キャベツメンチカツ	豚肉 豆腐 卵	牛乳		玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉				油
			トマトと卵のスープ	卵		トマト(※加熱済) チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉				油
			オレンジ				オレンジ					
28	金	🥛	麦ご飯					米	麦	822kcal 29.4g 26%	北小5年生 なし	
			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 たけのこ しいたけ	片栗粉 砂糖 じゃがいも				油
			大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	大根					
			りんご				りんご					

※ 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。