

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈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(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ		
1	火	☺	げんまいパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米		637 24.4 28	
			かぼちゃコロッケ	鶏肉 卵	ひじき	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 乾燥マッシュポテト	油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	三温糖	油		
			やさいスープ			チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ				
			みかんゼリー				みかん果汁	砂糖 粉あめ			
2	水	☺	たけのこごはん	あぶらあげ		にんじん	たけのこ 枝豆	米 もち米		655 24.9 26	大仁小なし・ 田京幼なし 端午の節句× ニユー
			とりにくのみそやき	鶏肉 みそ					ごま油		
			3しょくビーマンのごまあえ			赤ビーマン 青ビーマン 黄ビーマン	もやし		ごま ごま油		
			たまごトコーンのスープ	卵		小松菜	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉			
			かしわもち	小豆				上新粉 砂糖			
7	月	☺	ゆかりごはん				ゆかり	米 麦		581 25.7 26	
			さわらのてりやき	鯖			しょうが	三温糖 片栗粉			
			だいずのいそに	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		三温糖	油		
			なめこのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	なめこ				
8	火	☺	うどん					小麦粉		639 28.9 27	
			わふうつけじる	鶏肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干ししいたけ	三温糖			
			ちくわのいそべあげ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油		
			ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま		
			ヤクルト					ヤクルト			
9	水	☺	むぎごはん					米 麦		656 23.7 24	
			ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも でんぷん 砂糖	油		
			ビーンズサラダ	ツナ		にんじん	れんこん 枝豆 マロニエ フラットビス ガルパワフル レットキドニー	三温糖	ごま油		
			オレンジ				オレンジ				
10	木	☺	グリーンピースごはん			グリーンピース		米 もち米		667 29.1 25	大仁中なし
			とりにくのレモンあえ	鶏肉			レモン	三温糖 片栗粉	油		
			にんじんシリシリ	ツナ 卵		にんじん		三温糖	油		
			するがじる	豆腐 いわしボール 大豆たんぱく		にんじん	大根 ごぼう 干ししいたけ				
			グレープゼリー				ぶどう果汁	グラニュー糖			
11	金	☺	むぎごはん					米 麦		672 26.8 27	大仁中なし・ 北小なし
			チンジャオロース	豚肉		青ビーマン 赤ビーマン	たけのこ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 油		
			だいずといものあげに	大豆				さつまいも 三温糖 片栗粉	ごま 油		
			ワンタンスープ				キャベツ 根菜ねぎ きくらげ	ワンタンの皮	油		
			ミニトマト			ミニトマト					
14	月	☺	にんじんピラフ	ツナ		にんじん パセリ	玉ねぎ	米 麦	油	578 17.8 25	大仁中なし
			とうもろこしグラタン	豆乳			コーン コーンペースト オニオンソテー	米加工品 砂糖	ショートニング 植物油 チキンオイル		
			ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれん草 にんじん	キャベツ		油		
			ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト トマトクチャップ	玉ねぎ セロリ	マカロニ 三温糖			
			ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ				
15	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		576 24.8 28	大仁中なし
			ツナサンドのぐ	ツナ			きゅうり コーン	三温糖			
			スパゲティーソテー	ベーコン		にんじん 青ビーマン トマトクチャップ	玉ねぎ にんにく	スパゲティー	油		
			にくだんごいりやさいスープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ				
			バナナ				バナナ				
16	水	☺	むぎごはん					米 麦		649 27.1 25	北小なし・ ぞみ幼なし
			さばのやくみやき	鯖		葉ねぎ	しょうが にんにく				
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ビーマン	玉ねぎ 竹の子 しょうが にんにく	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			キャベツのみそしる	油揚げ みそ			キャベツ 大根				
			りんごヨーグルト		乳製品		寒天 りんご果肉・果汁	グラニュー糖			



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	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	木		とりそぼろごはん	鶏肉		にんじん さやえんどう	しょうが	米 麦 三温糖	油	624 21.1 30	北小5年なし
			いかリングフライ	するめいか 大豆たんぱく				パン粉 薄力粉 でん粉	油		
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	三温糖	ごま油		
			とうふのみそしる	豆腐 みそ	わかめ		えのき 根深ねぎ				
			ブルーベリータルト	豆乳			ブルーベリー果汁	砂糖 米粉 水あめ コーンフラワー でん粉	ショートニング 植物油		
18	金		むぎごはん					米 麦		620 23.6 25	
			ピピンパのぐ	豚肉 錦糸玉子 みそ		にんじん ほうれん草	大根もやし ぜんまい 竹の子 しょうが にんにく	三温糖	油 ごま油		
			ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 三温糖	アーモンド ごま油		
			ちゅうかふうコーンスープ			チンゲン菜	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉			
			パイナップル				パイナップル				
21	月		わかめごはん		わかめごはんのもと			米 麦		626 23.5 27	
			しゃけのあまだれ	鮭			しょうが	三温糖 片栗粉	油		
			きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく れんこん	三温糖	ごま油		
			なまあげのみそしる	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
22	火		あげパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 グラニュー糖	油	579 22.0 28	
			ポトフ	豚肉		にんじん	玉ねぎ セロリ しょうが	じゃがいも	油		
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	三温糖	油		
			ナタデココ入りヨーグルトあえ		ヨーグルト		ナタデココ バナナ みかん	上白糖			
23	水		キムたくごはん	豚肉			キムチ つぼ漬け	米 麦	ごま油 油	604 23.1 34	
			キャベツいりひらつくね	鶏肉 パフ えんどう豆タン	かつお節		キャベツ しょうが カーリツク	でん粉 上白糖	豚脂		
			しおこんぶのそくせきづけ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ 大根		ごま		
			あぶらあげのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
24	木		むぎごはん					米 麦		667 28.4 32	のぞみ幼試食会
			ジャージャンどうぶ	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 油		
			こざかなアーモンド		かたくりいわし			三温糖	アーモンド ごま		
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
25	金		コーンライス			パセリ	コーン	米 麦	バター	640 23.3 28	田京幼なし
			ハッシュドポーク	豚肉	チーズ	にんじん トマト トマトケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	三温糖 小麦粉 砂糖 水あめ	油 豚脂		
			くきわかめのサラダ	ツナ	荳わかめ	にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま ごま油		
			りんごゼリー				りんご りんご果汁	グラニュー糖			
28	月		むぎごはん					米 麦		611 20.6 25	大仁小なし
			こうやどうふいりすぶた	豚肉 高野豆腐		にんじん 青ピーマン トマトケチャップ	玉ねぎ 竹の子 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	油		
			はるさめサラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油		
29	火		こくとうパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		586 21.4 29	
			オムレツ	卵 牛肉 豚肉		にんじん トマトケチャップ	玉ねぎ りんご酢	じゃがいもでん粉 砂糖	大豆油		
			わかかきポテト		青のり			じゃがいも			
			マカロニスープ			にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	マカロニ			
			おこめのムース	加糖卵黄	乳製品			砂糖 米粉 水あめ			
30	水		給食なし								
31	木		くろまいごはん					米 麦 黒米		639 25.8 24	
			とりにくのたつたあげ	鶏肉			しょうが	片栗粉	油		
			やさいとツナのおひたし	ツナ		小松菜	キャベツ もやし しょうが	三温糖	ごま		
			じゃがいものみそしる	みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
			ヨーグルト		乳製品		寒天	砂糖	コーン油		

※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。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。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。

☆5月が旬の食材



