

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1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
1	金	☺	むぎごはん					米 麦		626 25.9 26	
			いわしのうめに	いわし			しそ 梅肉	砂糖 ジャがいもでんぷん			
			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		
			とんじる	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	大根 ごぼう 干ししいたけ	じゃがいも			
			オレンジ				オレンジ				
4	月	☺	むぎごはん					米 麦		626 25.9 26	大仁小なし・ 北小なし
			ふたのしょうがやき	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	三温糖	油		
			いんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん	キャベツ	三温糖	ごま		
			とうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		根深ねぎ				
			おこめみかんタルト	豆乳			みかん果肉 みかん果汁	水あめ 砂糖 米粉 コーンフラ ワー でんぷん	油 ショートニング		
5	火	☺	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		630 20.0 31	
			メープルジャム				寒天	水あめ グラニュー糖 メープル シロップ			
			だいずコロッケ	大豆			玉ねぎ	じゃがいも 上白糖 乾燥マツ ジュホテト パン粉 米粉 海粉	大豆油 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		
			チンゲンさいのクリームスープ	鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ	薄力粉	バター 油		
			バナナ				バナナ				
6	水	☺	カレーピラフ	ウインナー		にんじん グリンピース	玉ねぎ コーン	米 麦	油	630 25.1 25	
			とりにくのマーマレードやき	鶏肉				マーマレード			
			かいそうサラダ	ツナ	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		ごま 油		
			ポテトスープ			にんじん	コーン セロリ	じゃがいも	油		
			りんごヨーグルト		乳製品		寒天 りんご果肉・果汁	砂糖 グラニュー糖			
7	木	☺	えだまめごはん	油揚げ			枝豆	米 麦		642 28.8 27	
			いかのカレーやき	いか					油		
			にんじんシリシリ	ツナ 卵		にんじん		三温糖	油		
			しらすただんこのすましじる	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根 干ししいたけ	白玉団子			
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
8	金	☺	むぎごはん					米 麦		685 28.7 28	
			マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ 竹の子 干ししいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	油 ごま油		
			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		
			わかめのレモンあえ	わかめ	小松菜		キャベツ レモン	三温糖			
			ヤクルト					ヤクルト			
11	月	☺	ちゅうかおこわ	焼き豚		にんじん	たけのこ 干し椎茸	米 もち米 三温糖	油 ごま油	605 22.1 26	幼稚園なし
			ホキのおちゃこフライ	ホキ				米粉	油		
			ちゅうかサラダ	ツナ			キャベツ コーン	三温糖	ごま ごま油		
			やさいスープ			チンゲン菜 にんじん	もやし 玉ねぎ				
			グレープゼリー				ぶどう果汁	グラニュー糖			
12	火	☺	げんまいパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米		609 26.6 29	大仁小なし・ 幼稚園なし
			かぼちゃのミートグラタン	豚肉	チーズ	かぼちゃ トマト にんじん トマト チャップ	玉ねぎ	三温糖	油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	三温糖	油		
			マカロニスープ			にんじん	玉ねぎ しめじ	マカロニ			
			オレンジ				オレンジ				
13	水	☺	むぎごはん					米 麦		625 26.3 26	大仁小試食会
			ホイコーロー	豚肉 みそ		青ピーマン	キャベツ 根深ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	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			小松菜	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉			
			ミニトマト			ミニトマト					
14	木	☺	むぎごはん					米 麦		642 23.5 25	
			キーマカレー	豚肉		にんじん 青ピーマン ト マトピューレ	玉ねぎ ひよこ豆 セロリ にんに く しょうが	小麦粉 三温糖 でんぷん 砂糖	油		
			コーンサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	三温糖	油		
			パイナップル				パイナップル				



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分 - (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			
15	金		くろまいごはん					米 麦 黒米		599 20.4 28	北小なし・のぞみ幼・大仁小6年なし	
			アジフライ	あじ					パン粉 小麦粉 じゃがいもでんぷん 小麦たんぱく			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			
			あぶらあげのみそしる	油揚げ みそ			玉ねぎ	じゃがいも				
18	月		むぎごはん					米 麦		693 25.3 26		
			かつおはいがふりかけ		かつお節 のり			米胚芽 三温糖	ごま			
			じゃがいものそぼろに	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが	じゃがいも 三温糖 片栗粉	油			
			くろはんべんフライ	鯖 鱒				パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油			
			キャベツのみそしる	みそ	わかめ		えのき キャベツ					
19	火		ソフトめん					小麦粉		619 27.3 27		
			ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト トマトケチャップ	玉ねぎ マカロン セロリ しょうが にんにく	小麦粉 三温糖	バター 油			
			ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし 枝豆	三温糖	ごま ごま油			
			すいか				すいか					
20	水		たけのこチャーハン	焼き豚 卵		にんじん	竹の子 玉ねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	米 麦	油 ごま油	628 20.3 31		
			あげぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 てん粉 米粉 砂糖	油 豚脂			
			ばいにくあえ		かつお節	小松菜 にんじん	キャベツ 梅ペースト					
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ					
			たんなヨーグルト	ゼラチン	牛乳 脱脂粉乳		寒天	砂糖				
21	木		むぎごはん					米 麦		607 25.5 30	田京幼なし	
			とりにくのピリからやき	鶏肉				三温糖	ごま油			
			やさいのナムル	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油			
			たまごスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉				
			オレンジ				オレンジ					
22	金		さくらごはん					米 麦		686 23.8 31		
			しろみぎかなのやさいあなか	シイラ		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	三温糖 片栗粉	油			
			こくしょくじる	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう しいたけ	じゃがいも	ごま油			
			たんなぎゅうにゅうプリン	卵	乳 クリーム 全粉乳		寒天	砂糖				
25	月		とりごもくごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう 干ししいたけ	米 もち米 三温糖	油	595 21.1 28		
			ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉 コーン フラワー ライ麦粉	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	生揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも				
			みかんゼリー				みかん果汁	砂糖 粉あめ				
26	火		ピザトースト	ベーコン	チーズ 脱脂粉乳	青ピーマン トマトケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉 三温糖 砂糖	油	607 22.1 31	田京幼試食会	
			マッシュポテト		生クリーム	パセリ	コーン	じゃがいも	バター			
			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					
27	水		むぎごはん					米 麦		624 21.6 29		
			とりのからあげやくみソースがけ	鶏肉		葉ねぎ	しょうが にんにく レモン果汁	三温糖 小麦粉 片栗粉	油			
			きりぼしだいこんのもの			にんじん さやいんげん	切り干し大根 こんにゃく	三温糖	油			
			こまつなのみそしる	豆腐 みそ			えのき 小松菜 根深ねぎ					
28	木		ゆかりごはん					米 麦		613 25.1 26	北小試食会	
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	三温糖				
			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			
			かきたまじる	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉				
			グレープフルーツ				グレープフルーツ					
29	金		むぎごはん					米 麦		637 28.4 25	田京幼なし	
			おやこに	鶏肉 卵		にんじん グリンピース	玉ねぎ 竹の子 干ししいたけ	三温糖	油			
			やさいのおひたし			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖				
			ココアまめ	大豆				三温糖 ココア 片栗粉	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。

栄養士 室伏 映子



