



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食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ			
1	火		きなこあげパン	きなこ	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	684 21.5 37	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大仁中3年リクエストメニュー①</li> <li>●JA伊豆の国果菜委員会ミニトマト提供</li> </ul>	
			はるさめサラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま油 ごま			
			ミニトマト			ミニトマト	市内でとれたものです!				
			ミネストローネ	豚肉		人参 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ 砂糖	油			
			やきプリンタルト	卵	乳製品		小麦粉 砂糖	マーガリン			
2	水		たきこみふうごはん	油揚げ		しめじ 干し椎茸 人参 えのき	精白米 麦	油	594 25.9 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>のぞみ幼ほし組リクエストメニュー</li> </ul>	
			とりのみそやき	鶏肉 みそ			砂糖	ごま ごま油			
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 人参 もやし					
			はるさめスープ			チンゲン菜 玉ねぎ 人参	春雨				
			レアチーズふうデザート	ゼラチン	牛乳 乳製品 寒天		水あめ 砂糖	マーガリン			
3	木		♥ちらしずし	卵		たけのこ 人参 干し椎茸	精白米 麦 砂糖		655 20.2 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大仁中3年なし</li> <li>●ひな祭り献立</li> </ul>	
			♥わふうハンバーグ	豆腐 鶏肉 おから みそ		玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ねぎ	砂糖 片栗粉	油			
			♥ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖	卵不使用マヨネーズ			
			とうふのすましじる	豆腐		えのき ねぎ	てまり麩				
			もものはなゼリー	豆乳		桃	砂糖 水あめ				
4	金		むぎごはん				精白米 麦		646 26.5 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大仁中のぞみ幼なし</li> <li>●ふるさと給食</li> </ul>	
			シシャモフライ	シシャモ			パン粉 小麦粉 コーンフラワー	油			
			おかかあえ	かつお節 (県産)		ほうれん草 キャベツ もやし (県産)					
			しずおかおでん	卵不使用竹輪・なると・揚げボール 黒はんぺん 豚肉 うすら卵 昆布		こんにゃく 大根	里芋				
			いちご			いちご					
7	月		♥むぎごはん				精白米 麦		724 28.0 29		
			♥ピビンバ	牛肉 みそ 錦糸卵		にんにく 生姜 たけのこ 人参 大豆もやし ほうれん草	砂糖	油 ごま油			
			♥ナッツごぼう			ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド			
			♥ワンタンスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 しめじ にら	ワンタンの皮				
			♥チョコクレープ	豆乳			砂糖 米粉 水あめ	油 ココア			
8	火		やまがたしょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	607 23.7 35	大仁小田京幼なし	
			メイプルジャム		寒天		水あめ 砂糖	メイプルシロップ			
			♥ポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃが芋 小麦粉	油 バター			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			♥ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ	マカロニ				
9	水		むぎごはん				精白米 麦		707 24.7 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>大仁北小6年リクエストメニュー</li> </ul>	
			からあげ	鶏肉		にんにく 生姜	小麦粉 片栗粉	油			
			こふきいも		青のり		じゃが芋				
			とんじる	豚肉 みそ		ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	里芋				
			しずおかおちゃプリン		牛乳	抹茶	水あめ 砂糖				



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とになる食品		材料・(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
10	木		わかめごはん		わかめ		精白米 麦		734 26.7 28	●大仁中 3年・6組 なし ●大仁小 6年 リクエスト メニュー①
			やきにく	牛肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 赤ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			ごもくきんぴら	ベーコン		ごぼう 人参 つきこん いんげん	砂糖	油 ごま		
			かきたまじる	豆腐 卵		ねぎ 人参 玉ねぎ	片栗粉			
			みかんタルト	卵	牛乳 乳製品	みかん	小麦粉 砂糖	マーガリン 油		
11	金		むぎごはん				精白米 麦		691 24.0 27	●大仁中 3年・6組 大仁小6年 なし ●田京幼 すみれ組 リクエスト メニュー②
			ポークカレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋	油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ	砂糖	油		
			りんごヨーグルト		乳製品 寒天	りんご	砂糖			
14	月		♥キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 大根つぼ漬け	精白米 麦	油 ごま油	651 28.7 29	進級お祝い 献立
			サケのしおこうじやき	サケ			塩麴			
			♥ひじきのにももの	油揚げ	ひじき	人参 いんげん	砂糖	油		
			♥けんちんじる	豆腐		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	里芋	油		
			おいおいデザート	豆乳 ゼラチン		いちご	砂糖	水あめ		
15	火		メロンパン (卵なし)		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	700 24.2 35	●大仁中 なし ●大仁小 6年 リクエスト メニュー②
			おこめのササミカツ	鶏肉			じゃが芋 砂糖 米パン粉	油		
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ きゅうり 人参		ごま ごま油 卵不使用マヨネーズ		
			ホワイトシチュー	豚肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	油 バター		
			みかんゼリー			みかん	水あめ 砂糖			
16	水		むぎごはん				精白米 麦		722 25.6 30	幼稚園なし
			おやこに	鶏肉 油揚げ 卵		玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	砂糖	油		
			そくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参				
			♥きんとんパイ	卵			さつま芋 砂糖 小麦粉	マーガリン 油		
17	木		むぎごはん				精白米 麦		626 24.6 25	●幼稚園 小学校 なし ●大仁中 3年 リクエスト メニュー②
			しょうがやき	豚肉		玉ねぎ 人参 生姜	砂糖 片栗粉	油		
			のりしおナムル		のり	白菜 人参 きゅうり		ごま油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ				
			プリン (卵不使用)		脱脂粉乳		砂糖	水あめ 油		

\* 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。

\* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

\* ♥印:各施設でリクエストにあがったもの

新しい生活様式の中での給食はいかがでしたか？  
 制約が多い中、給食の時間が少しでも安らげるよ  
 うにと、ひとつひとつ気持ちを込めて作りました。  
 今年度は残食の量が減るのが早く、成長の早さに  
 嬉しくなりました。よく食べて元気でいてください。  
 一年間ありがとうございました。

大仁学校給食センター

