



行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価		
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			小	中	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)	
	7日(月)	入学式・始業式										
	8日(火)	給食なし										
	9日(水)	給食なし										
一 小 一 年 な し	木	むぎごはん						こめ	むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	酒 醤油 中華だし テンメツヅ ヤントウバ ソヅヤン		584 26.7 27.7 340	749 33.0 24.8 363
		ポークしゅうまい	ぶたにく たら とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		醤油 塩			
		しおナムル			ほうれんそう	もやし		ごまあぶら ごま	塩			
一 小 一 年 な し	金	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		さわらのごまだれがけ	さわら			しょうが	さとう でんぷん	ごま	醤油 酒 みりん	588 27.4 29.7 348	742 32.8 27.0 373	
		ひじきのいために	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごまあぶら	醤油 酒 みりん 和風だし			
		かきたまじる	とうふ たまご		こまつな	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん		醤油 酒 塩 鰹だし			
一 小 一 年 な し	月	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		とりにくとじゃがいものあげに	とりにく だいず		にんじん	グリーンピース しょうが	じゃがいも さとう でんぷん	だいずあぶら	醤油 酒 みりん	618 24.1 29.1 301	772 28.5 26.3 315	
		とうふのすましじる	とうふ		こまつな	えのきたけ たまねぎ			醤油 みりん 塩 鰹だし 昆布だし			
一 小 一 年 な し	火	ごはん					こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		きびなごフライ		きびなご			パンこ	だいずあぶら	塩	571 21.2 25.7 310	727 25.6 23.0 324	
		もやしのわふういため			こまつな	もやし		ごまあぶら ごま	醤油 塩 和風だし			
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん 和風だし			
		のりふりかけ	かつおぶし	のり	せんちゃ		でんぷん さとう		塩			
一 小 一 年 な し	水	むぎごはん					こめ	むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	カレー フレク 赤ワイン ケチャップ ウスターソース カレー粉	622 19.6 28.8 277	772 23.2 26.2 289	
		キャベツとコーンのサラダ			ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう	こめあぶら	醤油 塩 穀物酢			
		さくらゼリー				さくらんぼ レモン	さとう					
一 小 一 年 な し	木	ソフトめん					ソフトめん					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	こめあぶら	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン ハヤシフレク 洋風だし 塩 こしょう ナツメグ ローリエ	604 25.0 31.3 297	737 30.0 29.1 312	
		ポテトとだいずのからあげ	だいず				じゃがいも でんぷん	だいずあぶら	塩			
		ポイルドサラダ				キャベツ コーン	さとう	こめあぶら	りんご酢 塩			
ふ る さ と 給 食 の 日	金	たけのごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ	こめ むぎ さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん 昆布だし 塩	570 22.2 30.6 305	720 26.5 27.9 324	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら	醤油 塩 みりん 昆布だし 穀物酢 鰹だし			
		たまねぎのみそしる	とうふ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ			鰹だし			

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※献立表は市内統一の形式になります。本調理場は第一小、第一中、片浜中の3校分の給食を作っています。

※こんにやくは、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。

※沼津市では、毎月19日は「共食の日」と設定されており、家族や仲間と食卓を囲んで、孤食を減らすことを推進しています。また、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ生活リズムを整えましょう!



行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価							
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品			小	中						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)						
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)						
21月		こくとうロールパン					パン	こくとう									
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		てりやきハンバーグ	ぶたにく			たまねぎ	しょうが	さとう	でんぷん	あぶら	醤油	酒	みりん	570	732		
			とりにく								塩	洋風だし		21.7	27.6		
		こふきいも			パセリ			じゃがいも			塩	こしょう		30.2	28.9		
22火		ごはん						こめ									
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		さばのたつたあげ	さば				しょうが	でんぷん	だいずあぶら		醤油	酒		603	761		
		ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく		にんじん	キャベツ			ごまあぶら		醤油	塩	和風だし	25.4	30.5		
					こまつな							酒		34.6	32.2		
23水	お祝い	せきはん	あずき					もちごめ									
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	にんにく	でんぷん	だいずあぶら		醤油	酒	みりん	599	749		
		おひたし			こまつな	キャベツ					醤油	塩	昆布だし	23.6	27.9		
		すましじる	とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ					醤油	みりん	塩	32.8	29.6		
24木		ごはん						こめ									
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		ホイコーロー	ぶたにく	みそ	にんじん	キャベツ	しょうが	にんにく	さとう	でんぷん	ごまあぶら	こめあぶら	醤油	中華だし	酒	601	743
					ピーマン							こめあぶら		トウバンジャン	テンメンジャン	22.8	26.9
		ワンタンスープ	ぶたにく		チンゲンサイ	もやし	たまねぎ	ねぶかねぎ	こむぎこ	こめあぶら	醤油	酒	塩	こしょう	中華だし	28.3	25.8
25金		あまなつゼリー				なつみかん		さとう									
		チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ		こめ	おぎ	こめあぶら	バター	洋風だし	クチャップ	塩			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		だいずコロケ	だいず			たまねぎ		じゃがいも	さとう	こめこ	こむぎこ	パンこ	醤油	塩		571	741
28月		しょくパン						パン									
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		クリームシチュー	とりにく	だいず	にんじん	たまねぎ		じゃがいも	こめあぶら	バター	洋風だし	塩	こしょう	570	759		
					ほうれんそう			こむぎこ				白ワイン		24.1	30.7		
		かいそうサラダ		わかめ	こんぶ	とさかのり	くきわかめ	キャベツ	コーン	さとう	ごまあぶら	醤油	塩	穀物酢	33.3	29.9	
30水		いちごジャム				いちご		さとう									
		ごはん						こめ									
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
		ぶりフライ	ぶり					パンこ	こむぎこ	こむぎこ	こむぎこ	こむぎこ	中濃ソース	塩	611	777	
30水		つきこんにやくのいりに	ぶたにく		にんじん	こんにやく		さとう	ごまあぶら	ごま	醤油	みりん	31.2	28.4			
														296	309		
		じゃがいものみそじる	とうふ	みそ	こまつな	たまねぎ		じゃがいも				鰹だし					

【給食献立予定表の表示内容変更について】

令和7年度から、より安全な食物アレルギー対応を行うため、食物アレルギーを有する児童生徒の保護者の皆様には、別途「アレルギー対象食品使用献立一覧表」を配付することとし、給食献立予定表に記載されていた食物アレルギー特定品目の表示欄は削除いたします。
給食献立予定表の食物アレルギー表記に関して御不明な点がございましたら、栄養教諭までお問い合わせください。