



5月 給食献立予定表

No.1

沼津市立第一小学校共同調理場

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	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)
		ごはん					こめ				
木	1	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		くろはんぺんおちゃフライ	さば いわし たら		せんちゃ		でんぶん さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー	だいずあぶら	塩 みりん	578 21.9 29.4 324	751 26.8 27.6 348
		だいずのいそに	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	ごまあぶら	醤油 みりん 和風だし		
		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			鰹だし		
金	2	ちゅうかちまきごはん	ぶたにく		にんじん	たけのこ ほししいたけ グリーンピース しょうが にんにく	こめ もちごめ	ごまあぶら	醤油 みりん 中華だし 酒 塩		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						606 19.1 38.5 273	773 22.5 35.5 282
		はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ラード ショートニング	醤油		
		わかめスープ	とうふ ベーコン	わかめ		たまねぎ もやし		ごまあぶら	醤油 酒 中華だし 塩 こしょう		
5日(月)こどもの日 6日(月)振替休日											
水	7	チャーハン	ぶたにく なると		にんじん	たまねぎ ねぶか・ねぎ	こめ むぎ	ごまあぶら	中華だし 醤油 酒 塩 こしょう	590 20.1 32.3 287	763 24.6 30.3 301
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あげぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ラード だいずあぶら	醤油 塩 こしょう		
		はるさめスープ	ベーコン とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら	中華だし 醤油 酒 塩		
木	8	うどん					うどん				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		カレーなんばん	とりにく うずらたまご あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぶか・ねぎ ほししいたけ	でんぶん		醤油 カレーフレーク 酒 鰹だし みりん カレー粉 塩	625 27.9 33.3 378	781 34.2 30.2 396
		ポテトとだいずのからあげ	だいず				じゃがいも でんぶん	だいずあぶら	塩		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
金	9	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		たちうおのからあげ	たちうお				でんぶん	だいずあぶら	醤油 みりん	621 24.0 36.5 330	784 28.4 33.9 349
		ごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	醤油		
月	12	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぶか・ねぎ	じゃがいも		鰹だし		
		きなこあげパン	きなこ				パン さとう	だいずあぶら			
		こくとうロールパン(中学のみ)					パン こくとう			571 23.2 33.6 313	734 29.2 28.9 353
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ポトフ	とりにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが	じゃがいも		洋風だし ブイヨン 白ワイン ローリエ ナツメグ 塩 こしょう		
火	13	くきわかめサラダ		くきわかめ		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	醤油 穀物酢 塩		
		むぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		スタミナやきにく	ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん	ごまあぶら ごま	醤油 酒 テンメンジャン トウバンジャン	577 24.2 320 314	724 29.0 29.0 334
		ポイルドキャベツ				キャベツ			塩		
水	14	ちゅうかたまごスープ	たまご ベーコン とうふ		こまつな	たまねぎ コーン	でんぶん		中華だし 醤油 塩 こしょう		
		ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		いかのごしきあげに	いか 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 でんぶん こむぎこ	だいずあぶら	醤油 酒 ケチャップ	595 22.9 27.4 306	743 27.0 24.8 318
		わかめのすましじる	とうふ	わかめ	こまつな	たまねぎ			鰹だし 醤油 みりん 塩		
木	15	おかかふりかけ	かつおぶし のり		まっちゃ		でんぶん さとう		塩		
		さんさいたきこみごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	うわばみそう わらび えのき たけのこ なめこ こうど	こめ むぎ さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん 昆布だし 塩	577 23.4 30.3 412	725 27.5 28.2 456
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		つくねのあんかけ	とりにく かつおぶし			キャベツ しょうが	さとう でんぶん	ラード	醤油 酒 みりん 塩		
		とうふのみそしる	とうふ みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰹だし		
金	16	むぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	こむぎこ さとう	こめあぶら	ハヤシフレーク 中濃ソース トマトピューレ コンソメ 赤ワイン ローリエ 塩 こしょう	578 20.3 27.1 354	725 24.0 27.3 366
		こんにやくサラダ				こんにやく キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	穀物酢 醤油 塩		
		ミニチーズ		チーズ							

※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。

※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。



給食献立予定表

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	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)
		しょくパン					パン				
19月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		チキンポテトグラタン	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	ブイヨン 白ワイン 塩 こしょう	617 27.4 34.9 422	818 34.8 31.6 477
		かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり くさわかめ		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	醤油 穀物酢 塩		
		いちごジャム				いちご	さとう				
		ごはん					こめ				
一中なし 火	20	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						590 24.2 30.1 290	747 29.2 27.5 304
		さわらのカレーあげ	さわら			しょうが	でんぶん	だいずあぶら	カレー粉 醤油 酒		
		つきこんにゃくのいりに	ぶたにく		にんじん	こんにゃく	さとう	ごまあぶら	醤油 みりん		
		しんじゃがいものみそしる	とうふ みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰹だし		
一中なし 水	21	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ		塩		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						616 26.1 28.2 299	768 30.9 25.4 314
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが			醤油 酒 みりん		
		ごまいりおひたし			こまつな	もやし		ごま	醤油 昆布だし 塩		
一中なし 木	22	じゃがいものそばろに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん 和風だし		
		むぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						579 26.4 27.4 340	744 32.5 24.3 363
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ とりにく 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 でんぶん	ごまあぶら	醤油 酒 中華だし テンメンジャン トウバンジャン		
一中なし 金	23	ポークシューマイ	ぶたにく たら とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		醤油 塩		
		もやしのちゅうかいいため			チンゲンサイ	もやし		ごまあぶら	中華だし 塩 こしょう		
		ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						575 24.8 27.5 306	728 30.0 25.1 323
26月		おやこどん	とりにく たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん		醤油 酒 みりん		
		きびなごフライ		きびなご			パンこ	だいずあぶら	塩		
		キャベツのわふういため			こまつな	キャベツ		ごまあぶら	醤油 和風だし 塩		
		こくとうロールパン					パン こくとう				
27火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく			ケチャップ 醤油 白ワイン カレー粉 塩 クミン	571 26.5 34.8 317	720 32.2 32.4 345
		ツナとアスパラのソテー	まぐろみず		アスパラガス	キャベツ にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル	醤油 白ワイン 塩 こしょう トウバンジャン		
		ベーコンとやさいのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 醤油 塩 こしょう		
28水		ちゅうかめん					めん				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		しおラーメン	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		ごまあぶら	中華だし チンタン 酒 塩 醤油 こしょう	664 25.0 33.8 345	823 30.3 31.7 372
		いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ こめこ さとう コンスターチ	だいずあぶら	塩 鰹だし		
29木		フルーツあんにとんどうふ		あんにとんどうふ		パイナップル もも みかん					
		ぬまづちやめし			せんちゃ		こめ		酒 塩 醤油 昆布だし		
		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 でんぶん	あぶら	醤油 塩 昆布だし みりん 穀物酢 鰹だし	576 23.0 31.1 309	724 28.2 28.5 325
片浜中3年なし		もやしのごまいため	あぶらあげ		こまつな	もやし		ごま ごまあぶら	醤油 塩		
		ちゃんこじる	ぶたにく とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぶかねぎ しょうが	でんぶん	こめあぶら	醤油 酒 みりん 鰹だし 塩		
		ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						571 23.2 29.6 300	744 27.8 26.0 313
30金		あじフライ	あじ				パンこ でんぶん こむぎこ コーンフラワー	だいずあぶら	中濃ソース		
		ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく		こまつな	キャベツ		ごまあぶら	醤油 塩		
		たまねぎとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも		鰹だし		
		ごはん					こめ				
片浜中なし		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			こむぎこ	だいずあぶら	醤油 酒 ケチャップ	582 21.5 24.7 304	786 27.6 23.3 320
		おひたし			こまつな	キャベツ			醤油 昆布だし 塩		
		じゃがいものあまからに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	こめあぶら	醤油 みりん 酒 和風だし		
	のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		でんぶん さとう		塩			

※献立表は市内統一の書式です。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。

※沼津市では毎月19日を「共食の日」と設定し、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。家族と一緒に「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！