



6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1杯のーのものになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			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・こんにゃく) 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			
一小6年生 なし・片浜中なし	2月	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さばのなんぶやき	さば			しょうが		ごま	醤油 みりん 酒	554 25.3 28.6 288	698 30.3 25.8 299
		たくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	穀物酢 塩		
		せんべいじる	とりにく		にんじん	だいこん ねぶかねぎ ごぼう ほししいたけ	せんべい		醤油 みりん 酒 塩 鰹だし		
	3火	ごはん					こめ				
		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 とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう	ラード	塩 チキンブイヨン 醤油 酒 みりん	572 21.8 28.5 423	740 26.9 26.5 502
		ぶたにくと きりぼしだいこんのいためもの	ぶたにく	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん しめじ しょうが		ごまあぶら	酒 醤油 塩 和風だし		
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも	ごまあぶら	醤油 酒 塩 鰹だし		
一小5年生 なし	4水	しらすぼしとツナのごはん	まぐろあぶらづけ	しらす	にんじん		こめ ねぎ さとう		醤油 酒 塩 昆布だし 和風だし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	だいずあぶら なたねあぶら	塩 こしょう	578 21.9 27.2 356	753 26.7 24.1 381
		なまあげとやさいのみそじる	なまあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ			鰹だし		
		れいとうみかん(じゅたろう)				みかん					
一小5年生 なし	5木	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とりにくとやさいのあまずあえ	とりにく		ピーマン にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	だいずあぶら ごまあぶら	醤油 酒 穀物酢	600 22.4 25.4 281	748 26.6 22.6 288
		ワンタンスープ	ワンタン		チンゲンサイ	キャベツ もやし えのき	(こむぎこ)		醤油 酒 塩 こしょう 中華だし		
		おかかふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		でんぶん さとう		塩		
	6金	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		いりとうふ	とりにく ぶたにく とうふ たまご		にんじん にら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	醤油 みりん 酒 昆布だし 和風だし	624 29.8 31.6 430	779 35.2 28.9 473
		ししゃものたつたあげ		ししゃも		しょうが	でんぶん さとう	だいずあぶら	醤油 塩		
		ゆかりあえ			こまつな しそ	キャベツ	さとう		塩		
	9月	こくとうしよくパン					パン こくとう				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		チリコンカン	ぶたにく ベーコン だいず しろいんげんまめ レッドキドニー		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	こめあぶら	鶏がらだし 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース チリパウダー ローリエ クミン 塩 こしょう	579 25.4 29.8 406	760 31.4 26.9 450
		やさしいソテー			ほうれんそう	キャベツ コーン		こめあぶら	洋風だし 塩 こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト			さとう				
	10火	コーンとひじきのピラフ	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ コーン	こめ ねぎ	バター こめあぶら	鶏がらだし 洋風だし 白ワイン 醤油 塩 こしょう	525 22.5 31.9 295	649 26.7 29.0 309
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ホキアーモンドフライ	ホキ				パンこ こむぎこ こめこ	アーモンド だいずあぶら	塩 こしょう		
		やさしいスープ	とうふ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも		鶏がらだし 洋風だし 醤油 塩 こしょう		
	11水	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん	こめあぶら	醤油 酒 みりん	565 23.7 29.0 298	705 27.9 26.0 33.2
		だいこんとこまつなのみそじる	とうふ みそ あぶらあげ		こまつな	だいこん	じゃがいも		鰹だし		
		くだもの(みしょうかん)				みしょうかん					
一小4年生 なし	12木	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ユーリンチー	とりにく			ねぶかねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	だいずあぶら ごまあぶら	酒 醤油 穀物酢	607 23.7 33.1 299	755 27.8 30.2 313
		やさしいちゅうかいため			こまつな	もやし		ごまあぶら	中華だし 醤油 オイスターソース 塩		
		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	鶏がらだし 中華スープ 醤油 酒 塩 こしょう		
	13金	むぎごはん					こめ ねぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ちゅうかどん	ぶたにく いか		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん	ごまあぶら	中華だし チンタン 醤油 オイスターソース 酒 塩 こしょう	694 32.0 32.2 379	852 37.7 29.0 410
		だいずとこざかなのあげに	だいず	にぼし			じゃがいも でんぶん さとう	だいずあぶら	醤油 みりん		
		カシューナッツ						カシューナッツ			

※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。

※こんにゃくは、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。

※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！



6月 給食献立予定表

№2

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1杯キーのものになる食品			小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんばく質	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 炭水化合物	油脂 (種実) 脂質			
16月	レーズンロールパン				ほしぶどう	パン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	さけフライ	さけ				パンこ こむぎこ でんぶん コーンフラワー	だいずあぶら	塩 中濃ソース	561 23.9 28.9 316	701 29.1 26.6 338	
	フレンチサラダ			キャベツ きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	りんご酢 塩 こしょう				
	ABCスープ	ハム		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	マカロニ	ブイヨン 醤油 塩 こしょう				
17火	ソフトめん					ソフトめん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	カレーソース	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 さとう	こめあぶら	鶏がらだし カラーフレーク ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン カレー粉 クミン 塩 こしょう	665 24.6 29.2 310	829 30.1 27.2 334	
	だいずコロッケ	だいず			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう こめこ	だいずあぶら	醤油 塩			
	ヨーグルトサラダ		ヨーグルト		みかん パイナップル もも						
18水	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	にくどうふ	ぶたにく どうふ		にんじん	たまねぎ こんにやく ほししいたけ	さとう	こめあぶら	醤油 酒 昆布だし 和風だし	630 27.5 32.3 401	813 33.9 30.3 450	
	レバーいりごまつくね	とりにく レバー			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん パンこ	ごま ラード なたねあぶら	醤油 酒 みりん 塩 こしょう			
	キャベツのおひたし			こまつな	キャベツ			醤油 みりん			
19木 ふるさと 給食の日	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	あじのひものあげ	あじ					だいずあぶら	塩	597 25.7 32.4 315	728 28.6 28.6 329	
	ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん 和風だし			
	さつまあげとじゃがいものみそしる	さつまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも		鰹だし			
20金	ぶたにくのたきこみごはん	ぶたにく	こんぶ	にんじん	ごぼう ねぶかねぎ	こめ むぎ	こめあぶら	醤油 酒 みりん 塩 昆布だし 和風だし	589 24.6 35.9 312	729 29.3 33.3 327	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	たちうおフライ	たちうお				パンこ こむぎこ	だいずあぶら	塩 中濃ソース			
	かきたまじる	とうふ たまご		こまつな	たまねぎ えのき	でんぶん		醤油 酒 塩 鰹だし			
23月	しよくパン					パン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ミートグラタン	ぶたにく とりにく ひよこまめ だいず	チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	赤ワイン 鶏がらだし デミグラスソース ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ローリエ ナツメグ 塩 こしょう	576 24.9 31.9 395	765 31.5 33.3 442	
	キャベツとコーンのソテー いちごジャム			こまつな	キャベツ コーン		こめあぶら	洋風だし 塩 こしょう			
24火	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	こめあぶら	醤油 みりん 酒 昆布だし 和風だし	586 20.8 26.4 310	738 25.2 23.5 329	
	きびなごフライ キャベツとくきワカメのいためもの		きびなご くきわかめ	こまつな	キャベツ		だいずあぶら ごまあぶら	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし			
25水	ごもくたきこみごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ		醤油 酒 みりん 塩 昆布だし 和風だし	533 21.3 27.4 304	651 24.8 24.7 319	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	のりいりあつやきたまご	たまご	のり			さとう でんぶん	あぶら	酢 みりん 鰹だし 醤油 塩			
	しん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			
	ももゼリー				もも	さとう					
26木	ちゅうかめん					ちゅうかめん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ごもくらーめん	ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ にんにく しょうが		ごまあぶら	鶏がらだし チンタン 醤油 酒 塩 こしょう	600 30.1 28.1 300	760 37.5 25.2 323	
	あげパオズ	ぶたにく だいずこ			たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ こんにやく	こむぎこ さとう でんぶん パンこ	だいずあぶら ごまあぶら	塩 醤油 昆布粉 ほたて粉 鰹粉			
27金	えだまめとコーンのサラダ				キャベツ えだまめ コーン	さとう	こめあぶら	りんご酢 塩 こしょう			
	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう でんぶん		醤油 酢 塩	573 22.8 33.0 362	723 27.0 30.1 393	
28土	ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく		にんじん こまつな	キャベツ		ごまあぶら	醤油 塩 和風だし			
	とうふとじゃがいものみそしる	とうふ みそ あぶらあげ			たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも		鰹だし			
	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								
30月	とりにくのハーブやき	とりにく			にんにく		オリーブオイル	白ワイン 塩 バジル ローズマリー ローリエ	587 26.5 37.6 324	731 31.7 35.0 352	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ (ノンエッグ)	穀物酢 塩 こしょう			
	ミネストローネ	ベーコン しらいげんまめ		トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	こめあぶら	鶏がらだし 洋風だし 白ワイン ローリエ 塩 こしょう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

※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。

※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！