



## 7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<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜<br>カロテン     | その他の野菜・果物<br>(きのこ・こんにゃく)<br>ビタミンC(食物繊維) | こく類<br>いも・砂糖<br>炭水化物         | 油脂<br>(種実)<br>脂質            |                                                                             | たんぱく質(g)                   | 脂質(エネルギー%)<br>カルシウム(mg)    |
| 火   | 1    | むぎごはん                |                     |                  |                   |                                         | こめ                           | むぎ                          |                                                                             | 667<br>23.5<br>37.0<br>337 | 854<br>28.2<br>34.1<br>359 |
|     |      | ぎゅうにゅう               |                     | ぎゅうにゅう           |                   |                                         |                              |                             |                                                                             |                            |                            |
|     |      | マーボー豆腐               | ぶたにく<br>とりにく とうふ    | みそ               | にんじん              | たまねぎ ねぶかねぎ<br>しょうが にんにく                 | さとう<br>でんぶん                  | ごまあぶら                       | 醤油 酒 中華だし<br>テンメンジャン<br>トウバンジャン                                             |                            |                            |
|     |      | はるまき                 | ぶたにく                |                  | にんじん              | たまねぎ キャベツ<br>しょうが                       | はるさめ さとう<br>でんぶん こむぎこ        | あぶら ラード<br>ショートニング          | 醤油                                                                          |                            |                            |
|     |      | もやしのちゅうかいため          |                     |                  | チンゲンサイ            | もやし                                     |                              | ごまあぶら                       | 中華だし 塩 こしょう                                                                 |                            |                            |
| 水   | 2    | ぶたにくとにらのチャーハン        | ぶたにく<br>なると         |                  | にんじん<br>にら        | ねぶかねぎ<br>しょうが にんにく                      | こめ むぎ                        | ごまあぶら                       | 醤油 酒 中華だし<br>塩 こしょう                                                         | 506<br>24.2<br>29.5<br>272 | 642<br>29.9<br>26.4<br>283 |
|     |      | ぎゅうにゅう               |                     | ぎゅうにゅう           |                   |                                         |                              |                             |                                                                             |                            |                            |
|     |      | ポークシューマイ             | ぶたにく たら<br>とりにく だいず |                  |                   | たまねぎ                                    | こむぎこ さとう<br>でんぶん             |                             | 醤油 塩                                                                        |                            |                            |
|     |      | たまごとコーンのスープ          | たまご とうふ             |                  |                   | コーン えのき                                 | でんぶん                         | ごまあぶら                       | 鶏がらだし 中華だし<br>醤油 塩 こしょう                                                     |                            |                            |
| 木   | 3    | ごはん                  |                     |                  |                   |                                         | こめ                           |                             |                                                                             | 576<br>22.8<br>29.8<br>259 | 724<br>27.2<br>27.0<br>265 |
|     |      | ぎゅうにゅう               |                     | ぎゅうにゅう           |                   |                                         |                              |                             |                                                                             |                            |                            |
|     |      | さわらのパンこやき            | さわら                 |                  |                   | にんにく                                    | パンこ                          | オリーブオイル<br>マヨネーズ<br>(ノンエッグ) | 白ワイン 塩                                                                      |                            |                            |
|     |      | マセドアンサラダ             |                     |                  |                   | きゅうり コーン                                | じゃがいも さとう                    | こめあぶら                       | りんご酢 塩 こしょう                                                                 |                            |                            |
|     |      | オニオンスープ              | ベーコン                |                  | にんじん              | たまねぎ                                    |                              | こめあぶら                       | コンソメ 白ワイン<br>醤油 塩 こしょう                                                      |                            |                            |
| 金   | 4    | ごはん                  |                     |                  |                   |                                         | こめ                           |                             |                                                                             | 556<br>21.1<br>24.4<br>423 | 714<br>26.2<br>22.8<br>495 |
|     |      | ぎゅうにゅう               |                     | ぎゅうにゅう           |                   |                                         |                              |                             |                                                                             |                            |                            |
|     |      | ほしがたハンバーグ<br>たまねぎソース | ぶたにく<br>とりにく だいず    |                  |                   | たまねぎ<br>しょうが にんにく                       | じゃがいも<br>でんぶん<br>さとう         | こめあぶら<br>なたねあぶら<br>ラード      | ケチャップ 塩<br>醤油 酒 みりん こしょう                                                    |                            |                            |
|     |      | しらすばしとやさいのいためもの      |                     | しらす              | にんじん<br>こまつな      | キャベツ                                    |                              | こめあぶら                       | 和風だし 塩 こしょう                                                                 |                            |                            |
|     |      | たなばたのすましじる           | ぎよめん<br>なると とうふ     |                  | はねぎ               | だいこん えのき                                |                              |                             | 鰹だし 醤油 塩 酒                                                                  |                            |                            |
|     |      | たなばたゼリー              |                     | かんてん             |                   | ぶどう レモン みかん                             | さとう                          |                             |                                                                             |                            |                            |
| 月   | 7    | しよくパン                |                     |                  |                   |                                         | パン                           |                             |                                                                             | 549<br>22.1<br>34.3<br>310 | 719<br>28.1<br>31.3<br>340 |
|     |      | ぎゅうにゅう               |                     | ぎゅうにゅう           |                   |                                         |                              |                             |                                                                             |                            |                            |
|     |      | ブレンオムレツ              | たまご                 |                  |                   |                                         | さとう でんぶん                     | なたねあぶら                      | 塩                                                                           |                            |                            |
|     |      | ラタトゥイユ               | ベーコン                |                  | トマト<br>あかパプリカ     | たまねぎ<br>きパプリカ なす<br>ズッキーニ にんにく          | さとう                          | オリーブオイル<br>だいずあぶら           | 鶏がらだし 白ワイン<br>塩 こしょう                                                        |                            |                            |
|     |      | マカロニとやさいのスープ         | ウインナー               |                  | にんじん<br>ほうれんそう    | キャベツ コーン                                | マカロニ                         |                             | 鶏がらだし 洋風だし<br>白ワイン 醤油 塩 こしょう                                                |                            |                            |
|     |      | りんごジャム               |                     |                  |                   | りんご                                     | さとう みずあめ                     |                             |                                                                             |                            |                            |
| 火   | 8    | ソフトめん                |                     |                  |                   |                                         | ソフトめん                        |                             |                                                                             | 659<br>29.8<br>27.9<br>277 | 808<br>35.9<br>25.7<br>288 |
|     |      | ぎゅうにゅう               |                     | ぎゅうにゅう           |                   |                                         |                              |                             |                                                                             |                            |                            |
|     |      | ミートソース               | ぶたにく<br>とりにく        |                  | にんじん              | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく                 | さとう                          | こめあぶら                       | 赤ワイン 鶏がらだし 洋風だし<br>トマトピューレ ケチャップ<br>デミグラスソース<br>ウスターソース ローリエ<br>ナツメグ 塩 こしょう |                            |                            |
|     |      | ポテトとひよこまめのからあげ       | ひよこまめ               |                  |                   |                                         | じゃがいも<br>でんぶん                | だいずあぶら                      | 塩 こしょう                                                                      |                            |                            |
|     |      | やきとうもろこし             |                     |                  |                   | とうもろこし                                  |                              |                             | 醤油                                                                          |                            |                            |
| 水   | 9    | ごはん                  |                     |                  |                   |                                         | こめ                           |                             |                                                                             | 602<br>24.8<br>24.5<br>300 | 752<br>29.2<br>21.9<br>312 |
|     |      | 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<br>だいず         |                  | にんじん              | グリーンピース<br>しょうが                         | じゃがいも<br>でんぶん<br>さとう         | だいずあぶら                      | 酒 醤油 みりん                                                                    |                            |                            |
|     |      | おふとわかめのすましじる         | とうふ                 | わかめ              | にんじん              | たまねぎ えのき                                | ふ                            |                             | 鰹だし 昆布だし 醤油 塩                                                               |                            |                            |
|     |      | のりふりかけ               | かつおぶし               | のり               | まっちゃ              |                                         | でんぶん さとう                     |                             | 塩                                                                           |                            |                            |
| 木   | 10   | きのこウインナーのカレーピラフ      | ウインナー               |                  | にんじん              | たまねぎ マッシュルーム<br>にんにく                    | こめ むぎ                        | こめあぶら<br>バター                | 鶏がらだし 白ワイン<br>カレー粉 塩 こしょう                                                   | 587<br>19.4<br>34.7<br>292 | 733<br>22.8<br>31.8<br>308 |
|     |      | ぎゅうにゅう               |                     | ぎゅうにゅう           |                   |                                         |                              |                             |                                                                             |                            |                            |
|     |      | まめとかぼちゃのコロッケ         | だいず                 |                  | かぼちゃ              |                                         | じゃがいも<br>パンこ こむぎこ<br>さとう こめこ | だいずあぶら                      | 醤油 みりん 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                       | 中華だし 醤油 酒 塩                                                                 |                            |                            |
| 金   | 11   | むぎごはん                |                     |                  |                   |                                         | こめ むぎ                        |                             |                                                                             | 634<br>26.1<br>27.3<br>359 | 783<br>30.6<br>24.9<br>379 |
|     |      | ぎゅうにゅう               |                     | ぎゅうにゅう           |                   |                                         |                              |                             |                                                                             |                            |                            |
|     |      | ぶたどん                 | ぶたにく                |                  | にんじん              | たまねぎ ごぼう<br>ねぶかねぎ<br>こんにゃく しょうが         | さとう<br>でんぶん                  | こめあぶら                       | 昆布だし 和風だし<br>醤油 酒 みりん 塩                                                     |                            |                            |
|     |      | あぶらあげとえのきのみそしる       | あぶらあげ<br>とうふ みそ     |                  | にんじん<br>こまつな      | だいこん えのき                                |                              |                             | 鰹だし                                                                         |                            |                            |
|     |      | にゅうさんきんいんりょう         |                     | だっしふんにゅう         |                   |                                         | にゅうさんきんいんりょう                 |                             |                                                                             |                            |                            |

※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。

※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。

※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。

※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！



## 7月 給食献立予定表

No.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<br>たんぱく質 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう<br>無機質 | 緑黄色野菜<br>カロテン                                          | その他の野菜・果物<br>(きのこ・こんにゃく)<br>ビタミンC(食物繊維) | こく類<br>いも・砂糖<br>炭水化物      | 油脂<br>(種実)<br>脂質                                              |                         | 脂質(エネルギー%)                 | カルシウム(mg)                  |  |  |
| 14月          | こくとうロールパン        |                          |                      |                         |                                                        |                                         | パン                        | こくとう                                                          |                         | 590<br>25.6<br>28.4<br>450 | 722<br>30.1<br>26.4<br>479 |  |  |
|              | ぎゅうにゅう           |                          | ぎゅうにゅう               |                         |                                                        |                                         |                           |                                                               |                         |                            |                            |  |  |
|              | ポークビーンズ          | ぶたにく<br>ベーコン<br>しろいんげんまめ |                      | にんじん<br>トマト             | たまねぎ にんにく                                              | さとう                                     | こめあぶら                     | トマトピューレ ケチャップ<br>鶏がらだし 洋風だし<br>赤ワイン 中濃ソース<br>ローリエ 塩 こしょう      |                         |                            |                            |  |  |
|              | 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                                                      |                         |                            |                            |  |  |
|              | ヨーグルト            |                          | ヨーグルト                |                         |                                                        |                                         |                           |                                                               |                         |                            |                            |  |  |
| 15火          | ごはん              |                          |                      |                         |                                                        |                                         | こめ                        |                                                               |                         | 596<br>23.2<br>33.2<br>313 | 746<br>27.5<br>30.3<br>330 |  |  |
|              | 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                                              | でんぶん                                    | だいずあぶら                    | 醤油 酒 みりん こしょう                                                 |                         |                            |                            |  |  |
|              | キャベツのごまいため       |                          |                      | こまつな                    | キャベツ                                                   |                                         | ごまあぶら<br>ごま               | 醤油 塩 和風だし                                                     |                         |                            |                            |  |  |
|              | たまねぎのみそしる        | とうふ みそ                   |                      | にんじん                    | たまねぎ ねぶかねぎ                                             |                                         |                           | 鰹だし                                                           |                         |                            |                            |  |  |
| ふるさと給食の日     | 16水              | むぎごはん                    |                      |                         |                                                        |                                         | こめ むぎ                     |                                                               |                         | 772<br>26.6<br>38.1<br>508 | 946<br>30.9<br>35.2<br>572 |  |  |
|              | ぎゅうにゅう           |                          | ぎゅうにゅう               |                         |                                                        |                                         |                           |                                                               |                         |                            |                            |  |  |
|              | なつやさいカレー         | ぶたにく                     |                      | にんじん<br>かぼちゃ<br>さやいんげん  | たまねぎ なす<br>にんにく しょうが                                   | じゃがいも                                   | こめあぶら<br>だいずあぶら           | 鶏がらだし カレーブレイク<br>ウスターソース チャツネ<br>赤ワイン 洋風だし クミン<br>ローリエ カレー粉 塩 |                         |                            |                            |  |  |
|              | キャベツメンチ          | ぶたにく だいず                 |                      |                         | キャベツ たまねぎ                                              | パンこ こめ<br>さとう                           | だいずあぶら<br>なたねあぶら          | 塩 醤油 中濃ソース                                                    |                         |                            |                            |  |  |
|              | ゆでえだまめ           |                          |                      |                         | えだまめ                                                   |                                         |                           | 塩                                                             |                         |                            |                            |  |  |
| 一小なし         | 17木              | ごもくたきこみごはん               | とりにく<br>あぶらあげ        |                         | にんじん                                                   | ごぼう<br>ほししいたけ                           | こめ むぎ                     |                                                               | 昆布だし 和風だし<br>醤油 酒 みりん 塩 | 535<br>31.2<br>33.6<br>303 | 669<br>37.5<br>30.8<br>319 |  |  |
|              | ぎゅうにゅう           |                          | ぎゅうにゅう               |                         |                                                        |                                         |                           |                                                               |                         |                            |                            |  |  |
|              | やきしおさば           | さば                       |                      |                         |                                                        |                                         |                           | 塩                                                             |                         |                            |                            |  |  |
|              | とうがんとたまごのスープ     | とうふ とりにく<br>たまご          |                      | にんじん<br>こまつな            | とうがん<br>しょうが                                           | でんぶん                                    | 鶏がらだし チンタン 酒<br>醤油 塩 こしょう |                                                               |                         |                            |                            |  |  |
| 一小なし         | 18金              | ごはん                      |                      |                         |                                                        |                                         | こめ                        |                                                               |                         | 599<br>27.1<br>31.0<br>309 | 740<br>31.6<br>27.7<br>407 |  |  |
|              | ぎゅうにゅう           |                          | ぎゅうにゅう               |                         |                                                        |                                         |                           |                                                               |                         |                            |                            |  |  |
|              | ぶたキムチ            | ぶたにく みそ                  | こんぶ                  | にんじん<br>にら<br>はねぎ       | キムチ<br>(はくさい だいこん)<br>キャベツ たまねぎ<br>ほししいたけ<br>しょうが にんにく |                                         | ごまあぶら                     | みりん 醤油 酒<br>中華だし 塩 こしょう                                       |                         |                            |                            |  |  |
|              | とうふとにくだんごのスープ    | とうふ<br>にくだんご             |                      | チンゲンサイ                  | もやし えのき                                                |                                         | ごまあぶら                     | 鶏がらだし 中華だし 酒<br>醤油 塩 こしょう                                     |                         |                            |                            |  |  |
|              | アーモンドこごかな        |                          | にぼし                  |                         |                                                        | さとう                                     | アーモンド<br>ごま               | 醤油                                                            |                         |                            |                            |  |  |
|              | 21月              | 海の日                      |                      |                         |                                                        |                                         |                           |                                                               |                         |                            |                            |  |  |
| 一小なし<br>一中なし | 22火              | わかめごはん                   |                      | わかめ                     |                                                        |                                         | こめ むぎ                     |                                                               | しお                      | 663<br>24.3<br>29.9<br>331 | 824<br>28.9<br>27.7<br>356 |  |  |
|              | ぎゅうにゅう           |                          | ぎゅうにゅう               |                         |                                                        |                                         |                           |                                                               |                         |                            |                            |  |  |
|              | いわしのなんばんづけ       | いわし                      |                      | にんじん                    | たまねぎ きばブリカ<br>ねぶかねぎ                                    | でんぶん<br>さとう                             | だいずあぶら<br>ごまあぶら           | 穀物酢 醤油 みりん                                                    |                         |                            |                            |  |  |
|              | あぶらあげとじゃがいものみそしる | あぶらあげ<br>とうふ みそ          |                      | こまつな<br>にんじん            |                                                        | じゃがいも                                   |                           | 鰹だし                                                           |                         |                            |                            |  |  |
|              | マラーカオ            | たまご                      | ぎゅうにゅう               |                         |                                                        | ホットケーキミックス<br>さとう                       | こめあぶら<br>ごまあぶら            | 醤油                                                            |                         |                            |                            |  |  |

## 8月 給食献立予定表

|              |             |                 |                     |        |      |                            |          |                 |                              |                            |                            |
|--------------|-------------|-----------------|---------------------|--------|------|----------------------------|----------|-----------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 一<br>小<br>なし | 29<br><br>金 | むぎごはん           |                     |        |      |                            | こめ むぎ    |                 |                              | 600<br>24.6<br>33.0<br>359 | 759<br>29.7<br>29.5<br>386 |
|              |             | ぎゅうにゅう          |                     | ぎゅうにゅう |      |                            |          |                 |                              |                            |                            |
|              |             | なすいりマーボーどうふ     | ぶたにく とうふ<br>とりにく みそ |        | にんじん | たまねぎ ねぶかねぎ<br>なす にんにく しょうが | さとう でんぶん | ごまあぶら<br>だいずあぶら | 醤油 酒 中華だし<br>テンメンジャン トウバンジャン |                            |                            |
|              |             | きびなごフライ         |                     | きびなご   |      |                            | パンこ      | だいずあぶら<br>塩     |                              |                            |                            |
|              |             | キャベツとこまつなのいためもの | ベーコン                |        | こまつな | キャベツ                       |          | ごまあぶら           | 中華だし 醤油 塩                    |                            |                            |

※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。

※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。

### 朝ごはんの役割

〇〇〇

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！

元気な1日のはじまりは、「朝ごはん」を食べることです。

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんをしっかりと食べて、元気よく過ごしましょう。

#### 脳のエネルギー



ごはんやパン、めんなどの主食は、脳のエネルギーになる「炭水化物」が多く含まれています。炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源となります。

#### 体温の上昇



肉や魚、卵、豆、大豆製品などを使った主菜は、体温を上げて活動しやすい体してくれる「たんぱく質」が多く含まれています。筋肉が動きやすくなるので、元気に活動することができます。

#### お腹すっきり



野菜や海藻類、きのこなどを使った副菜やくだものには、体の調子を整える「ビタミンや食物繊維」が多く含まれています。胃腸の動きがよくなり、排便を促してくれます。