

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	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)
			たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質			
一小なし	29金	おぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						600	759
		なすいりマーボー豆腐	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 なす にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら だいずあぶら	醤油 酒 中華だし テンメンジャン トウバンジャン	24.6 33.0 359	29.7 29.5 386
		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		
	1月	おぎごはん					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 トウバンジャン 酒 テンメンジャン	577 24.2 32.0 315	724 29.0 29.0 334
		ボイルドキャベツ				キャベツ					
		ちゅうかふうたまごスープ	たまご とうふ ベーコン		こまつな	たまねぎ コーン	でんぶん	醤油 塩 こしょう 中華だし			
	2火	ジャンバラヤ	ウインナー えび		あかパプリカ トマト	たまねぎ コーン	こめ むぎ	こめあぶら	鶏がらだし 白ワイン 塩 チリパウダー こしょう パプリカパウダー		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						542 21.5 30.2 341	674 26.3 27.6 392
		いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	だいずあぶら	醤油 塩 中濃ソース		
		ABCスープ	ハム		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	マカロニ		ブイヨン 醤油 塩 こしょう		
	3水	おぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		カレーライス	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 赤ワイン カレーフレーク ケチャップ チャツネ 中濃ソース 洋風だし 塩 カレー粉 ローリエ クミン	638 23.8 31.3 300	795 28.3 28.4 313
		プレーンオムレツ	たまご だいず				でんぶん さとう	なたねあぶら	塩		
		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 穀物酢 塩		
	4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							
		ごもくらメン	ぶたにく なんと		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	660 29.8 25.8 273	812 35.8 23.6 285
		にくだんごのもちごめむし	とりにく ぶたにく たまご			ほしいたけ しょうが	もちごめ でんぶん	ごまあぶら	醤油 みりん 酒 塩		
		アセロラフルーツ				もも パイナップル	アセロラジュレ				
	5金	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さばのピリからやき	さば			ねぶかねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら	醤油 酒 トウバンジャン	622 23.9 33.4 387	781 28.8 31.0 419
		キャベツとこまつなのおひたし			こまつな	キャベツ			醤油		
		なまあげとやさいのにももの	なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく	じゃがいも さとう	醤油 みりん 酒 和風だし 昆布だし			
	8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							
		ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ だいず		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	こめあぶら	ケチャップ トマトピューレ 鶏がらだし 洋風だし 赤ワイン 中濃ソース 塩 ローリエ こしょう	622 25.5 29.1 410	805 31.5 26.5 449
		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		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
	9火	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		いわしのかばやき	いわし				でんぶん さとう	だいずあぶら	醤油 みりん 酒	585 23.9 30.0 334	737 28.7 27.2 358
		キャベツのごまいため			こまつな	キャベツ		ごまあぶら ごま	和風だし 醤油 塩		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	じゃがいも	ごまあぶら	鰹だし		
	10水	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		スンドゥブチゲ	たまご とうふ ぶたにく みそ		にんじん にら	もやし キムチ (はくさい だいこん) しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	テンメンジャン 醤油 チンタン ナンプラー 酒 トウバンジャン	629 24.5 31.2 323	791 28.9 28.4 342
		いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ こめこ さとう ヨンタチ	だいずあぶら	塩 鰹だし		
		はるさめサラダ				キャベツ コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	醤油 穀物酢 塩		
	11木	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	たまねぎ こんにやく グリンピース	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	576 21.9 22.7 304	722 26.0 19.9 320
		やさいのふっくらよせ	たら きなこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも でんぶん さとう	ラード	塩		
		キャベツとくきわかめのいためもの		くきわかめ	こまつな	キャベツ		ごまあぶら	和風だし 醤油 塩 こしょう		
	12金	おぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		タコライス	ぶたにく とりにく だいず		にんじん あかパプリカ トマト	たまねぎ にんにく	さとう	こめあぶら	酒 ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース カレー粉 チリパウダー ナツメグ	577 26.8 28.5 340	724 31.8 25.7 359
		ボイルドキャベツ				キャベツ					
		もずくとたまごのスープ	たまご とうふ	もずく		たまねぎ えのき	でんぶん	鶏がらだし 中華だし 酒 醤油 塩			

※15月
敬老の日※23火
秋分の日

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)
火	16	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やきしおそば	そば					塩	573	723	
		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	27.2	32.7
		おふとえのきのみそしる	とうふ みそ		にんじん	たまねぎ えのき ねぶかねぎ	ふ		鰹だし	30.9	28.3
水	17	クープジュシー	ぶたにく かまぼこ	こんぶ	にんじん		こめ むぎ	こめあぶら	醤油 酒 塩 和風だし	314	334
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ほしがたコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	だいずあぶら ラード	塩	605	706
		たまごととうふのスープ	たまご とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのき	でんぶん		鶏がらだし 中華だし 酒 醤油 塩 こしょう	21.3	24.0
		シークワーサーゼリー				シークワーサー	さとう			32.0	30.1
木	18	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 でんぶん さとう	だいずあぶら	醤油 みりん 酒	611	763
		いそだんごととうふのスープ	あおのりボール とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん			鶏がらだし 中華だし 酒 醤油 塩 こしょう	26.6	31.1
		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	24.2	21.5
金	19	むぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		にしよくそばろ(ツナ)	かつおみず かつおあぶらづけ			しょうが	さとう	こめあぶら	醤油 酒	606	755
		にしよくそばろ(たまご)	たまご				さとう でんぶん	あぶら	昆布だし 塩 醤油	28.0	33.1
		みそけんちんじる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも	ごまあぶら	鰹だし	31.0	28.4
月	22	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							
		ホキのチリソース	ホキ			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	だいずあぶら こめあぶら	チリソース ケチャップ 酒 塩 こしょう	542	677
		ベーコンときのこのいためもの	ベーコン		こまつな	キャベツ エリンギ しめじ		ごまあぶら	醤油 塩 和風だし	24.8	30.0
		とうふとやさいのスープ	とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン			鶏がらだし 醤油 酒 塩 こしょう	33.9	31.4
水	24	ソフトめん				ソフトめん	ソフトめん				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		つけナポリタン	とりにく ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	さとう でんぶん	オリーブオイル	ケチャップ トマトピューレ 鶏がらだし 洋風だし 赤ワイン ウスターソース ローリエ 塩 こしょう	623	761
		こえびとポテトのからあげ	えび だいず				じゃがいも でんぶん	だいずあぶら	塩 こしょう	28.5	34.1
		ほうれんそうとコーンのソテー			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	33.2	31.2
片浜中なし	25	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		たちうおのたつたあげ	たちうお				でんぶん	だいずあぶら	醤油 みりん	593	749
		ごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	醤油	21.7	25.7
		わかめとじゃがいものみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		鰹だし	35.4	32.3
片浜中なし	26	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ハンバーグ たまねぎソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら ラード	醤油 酒 みりん 塩 こしょう	579	750
		こふきいも				パセリ	じゃがいも		塩 こしょう	22.3	27.8
		たまごとコーンのスープ	たまご とうふ		にんじん	コーン えのき	でんぶん	ごまあぶら	鶏がらだし 中華だし 醤油 塩 こしょう	26.7	24.7
月	29	しょくパン					パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		メキシカンポークソテー(ソテー)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	さとう	こめあぶら	デミグラスソース 鶏がらだし ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ハヤシブレイク 中濃ソース 塩 こしょう	610	794
		メキシカンポークソテー(ポテト)					じゃがいも	だいずあぶら		23.2	29.2
		きゅうりとコーンのサラダ				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	33.8	31.2
		りんごジャム				りんご	さとう みずあめ			299	328
火	30	むぎごはん					こめ むぎ				
		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	チンタン 中華だし 酒 醤油 オイスターソース 塩 こしょう	653	825
		だいずとこぎかなのあげに	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	31.0	37.5
		ミニチーズ		チーズ						29.5	27.5

※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。

※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！