

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		主に材料一のものになる食品			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 無糖質	緑黄色 野菜 カロチン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンD(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 糖質			
一小 なし	水	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						598	745
		とりにくのみそやき	とりにく みそ			しょうが	さとう	みりん 酒 醤油		26.1	30.9
		じゃがバター					じゃがいも	バター	塩	31.5	28.5
		かきたまじる	とうふ たまご	こまつな	たまねぎ えのき	てんぷん		鰹だし 醤油 酒 塩	286	297	
木	2	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	てんぷん		鰹だし 醤油 みりん 酒 塩 カレー粉	622	759
		だいがくいも					さつまいも さとう	だいずあぶら ごま	醤油 みりん	24.1	29.0
		くきわかめとやさいのいためもの	くきわかめ	にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら	オイスターソース 醤油 塩 こしょう	27.9	26.0	
十五夜 献立	金	さつまいもとしめじのごはん			にんじん	しめじ	さつまいも こめ	ごま	醤油 酒 みりん 塩 昆布だし 和風だし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						634	730
		さんまのにつけ	さんま			しょうが	さとう てんぷん		醤油 酢 塩	22.6	25.3
		しらたまじる	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん	しらたまだんご		鰹だし 醤油 酒 塩	26.1	24.5
		おつきみだんご(こしあん)	あずき				じょうしんこ さとう		379	399	
6 月	月	しょくパン					パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ミートグラタン	とりにく だいがいも ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	鶏がらだし 赤ワイン 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	595	774
		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	25.9	32.7
		りんごジャム			りんご	さとう みずあめ			32.4	29.9	
									385	429	
7 火	火	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	592	742
		ごもくにまめ	だいがいも	こんぶ	にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ	さとう		醤油 酒 みりん 和風だし	27.2	32.6
		きのこのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		なめこ しめじ たまねぎ ねぶかねぎ			鰹だし	30.4	27.9	
									321	340	
8 水	水	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたにくのやながわに	ぶたにく たまご		にんじん	たまねぎ ごぼう しらたき	さとう	こめあぶら	醤油 みりん 酒 和風だし	576	721
		とうにゅうの こんさいじる	あぶらあげ とうにゅう み		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	22.6	26.6
									27.3	24.5	
									302	318	
9 木	木	ナンゴレン	とりにく えび		あかパプリカ	たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう	こめあぶら	鶏がらだし 酒 チリソース ナンブラー 醤油 塩 チリパウダー こしょう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やさしいコロッケ			きやいんげん にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ てんぷん	だいがいも あぶら バームゆ	塩	574	692
		ベーコンととうふのスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ コーン			鶏がらだし 醤油 酒 塩 こしょう	23.8	27.4
									31.4	28.9	
									384	414	
10 金	金	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		メンチカツ	ぶたにく だいがいも			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ てんぷん	だいがいも あぶら なたねあぶら	中濃ソース 塩	606	757
		ひじきとだいがいもの	だいがいも 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	24.0	28.3
		とりにくの ぐだくさんみそしる	とりにく とうふ みそ	にんじん はねぎ	たまねぎ	じゃがいも		鰹だし 酒	28.4	25.4	
									375	402	
13(月) スポーツの日											
火	火	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		たらフライ	たら				パンこ こむぎこ	だいがいも あぶら	塩 こしょう 中濃ソース	526	764
		ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	醤油	19.9	23.9
		のっぺいじる	とうふ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぶかねぎ	さとう	ごま	鰹だし 醤油 塩	26.3	23.0	
									319	333	
ふるさと 給食の日	水	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		にくとうふ	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ しらたき ほししいたけ	さとう		醤油 酒 和風だし 昆布だし	624	793
		くろはんべんフライ	くろはんべん (さば いわし たら)				てんぷん パンこ さとう	だいがいも あぶら	塩 みりん風調味料	26.3	32.0
		からしあえ		こまつな	キャベツ			醤油 塩 からし	28.8	25.9	
									380	412	
木	木	おぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		おやごどん	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 てんぷん		醤油 酒 みりん	576	730
		きびなごフライ		きびなご			パンこ	だいがいも あぶら	塩	24.8	30.1
		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	27.7	25.2	
									312	331	

※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！

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 藻類	緑黄色 野菜 カロチン	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			
片浜中 なし	17 金	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぷん	だいずあぶら	醤油 酒 カレー粉	618	771
		しおナムル			ほうれんそう	もやし		ごまあぶら ごま	塩 こしょう	28.3	33.9
		さといもとなまあげのうまに	なまあげ とりにく		にんじん	だいこん こんにやく ほししいたけ	さといも さとう		醤油 酒 みりん 昆布だし 和風だし	28.1	25.2
20 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								
	きのこのクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	鶏がらだし 洋風だし 塩 白ワイン ローリエ こしょう	522	758	
	ミートオムレツ	たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう でんぷん	だいずあぶら	りんご酢 塩 醤油 パイオン	25.0	32.7	
	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	35.1	31.8	
21 火	ちゅうかめん						ちゅうかめん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	たんたんめん(にくみそ)	ぶたにく みそ			たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	醤油 酒 テンメンジャン トウバンジャン こしょう	643	788	
	たんたんめん(スープ)			にんじん チンゲンサイ	もやし ねぶかねぎ		ごまあぶら ごま	鶏がらだし 醤油 チンタン 中華だし 塩 こしょう	28.4	34.2	
かぼちゃとだいずのからあげ	だいず			かぼちゃ	でんぷん	だいずあぶら	塩 こしょう	33.7	31.4		
22 水	ごはん						こめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	いもに	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ こんにやく ねぶかねぎ	さといも さとう		醤油 酒 みりん 昆布だし 和風だし	544	688	
	わかさぎフリッター	きなこ	わかさぎ			こむぎこ パンこ でんぷん	だいずあぶら パームゆ	醤油 塩	22.5	26.8	
おひたし			こまつな	キャベツ			醤油	23.7	20.9		
片浜中 なし	23 木	ごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	とりにくのチリソースやき	とりにく			にんにく	さとう		チリソース 白ワイン 塩	553	792	
	ブロッコリーとコーンのソテー			ブロッコリー	キャベツ コーン		こめあぶら	洋風だし 塩 こしょう	23.7	28.1	
ベーコンとはくさいのスープ	とうふ ベーコン		ほうれんそう	はくさい たまねぎ			鶏がらだし 洋風だし 醤油 塩 こしょう	32.2	29.0		
片浜中 なし	24 金	ごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン あかパプリ	たけのこ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	酒 醤油 オイスターソース 中華だし 塩 こしょう	639	795	
	わかめスープ	とうふ	わかめ		もやし だいこん ほししいたけ		ごまあぶら ごま	鶏がらだし 中華だし 醤油 酒 塩 こしょう	28.5	33.5	
マラーカオ	たまご	ぎゅうにゅう				ホットケーキミックス さとう	こめあぶら ごまあぶら	28.9	26.4		
							醤油	29.1	30.1		
27(月) 給食なし											
28 火	あきのかおりごはん	とりにく		にんじん	しめじ	こめ むぎ さつまいも	くり	醤油 酒 みりん 和風だし 塩	524	764	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.8	28.4	
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん こめこ	だいずあぶら	醤油 みりん	34.4	30.9	
	とうふとつみれのすましじる	とうふ いわしボール		にんじん はねぎ	えのき しょうが	じゃがいも		鰹だし 醤油 酒 塩	486	547	
一 中 なし	29 水	ごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	やしおざけ	さけ						酒 塩	577	723	
	じゃがいものあげがらめ			にんじん	グリーンピース	じゃがいも さとう	だいずあぶら	醤油 みりん	25.7	30.7	
にくだんごじる	つくね あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ			鰹だし 酒 醤油 塩	25.3	22.7		
一 中 2 年 生 なし	30 木	ごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	なまあげのそばろに	なまあげ とりにく		にんじん	だいこん ほししいたけ	さとう でんぷん		酒 醤油 みりん 昆布だし 和風だし	563	704	
	さつまいものみそじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぶかねぎ	さつまいも		鰹だし	23.9	28.1	
のりふりかけ	かつおぶし	のり	まつちや			でんぷん さとう		塩	26.2	23.4	
31 金	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	でんぷん	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	30.6	36.2	
	だいずとごきかなのからあげ	だいず	にぼし			じゃがいも でんぷん	だいずあぶら	塩 こしょう	27.3	25.1	
にゅうざんきんいんりょう		だっしふんにゅう				にゅうざんきんいんりょう			404	435	

※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。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！