

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価			
			小麦	卵	牛乳	そば	花生	カゼン	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		小学校	中学校
									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 炭水化物	油脂 (種実) 脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5日(金) 入学式・始業式																	
8日(月) 給食なし																	
9日(火) 給食なし																	
一小1年なし	10日	水	むぎごはん								こめ	むぎ					
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう										
			マーボー豆腐			ぶたにく とりにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ねぶかねぎ		さとう	でんぶん	ごま油	酒 醤油 中華だし テンメンジャン トウバンジャン	623	808	
			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 さとう でんぶん	油 ごま油		醤油 塩 こしょう	25.3	30.6	
			もやしとチンゲンサイの ちゅうかいため					チンゲンサイ	もやし			ごま油		塩 こしょう 中華だし	32.6	30.7	
一小1年なし	11日	木	ごはん								こめ						
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう										
			さわらのごまだれがけ			さわら			しょうが		さとう	でんぶん	ごま	醤油 酒 みりん	592	749	
			ひじきのいために			だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき		さとう	ごま油		醤油 酒 みりん 和風だし	27.7	33.0	
			かきたまじる			とうふ たまご		こまつな	たまねぎ しいたけ		でんぶん			醤油 酒 塩 鰹だし	29.9	27.0	
12日	金	水	むぎごはん								こめ	むぎ					
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう										
			ポークカレー			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	米油		カレーフレーク 赤ワイン ケチャップ ウスターソース カレー粉	21.8	25.3	
			キャベツとコーンのサラダ					ほうれんそう	キャベツ コーン		さとう	米油		米酢 塩 醤油	32.5	29.3	
			チーズ					チーズ							336	348	
15日	月	水	りんごロールパン						りんご		パン						
			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 しょうが		さとう	でんぶん	油	醤油 みりん 酒 塩 洋風だし	586	751	
			こふきいも					パセリ			じゃがいも			塩 こしょう	21.7	27.5	
			ABCスープ			ベーコン		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ		マカロニ			洋風だし 醤油 塩 こしょう	29.3	28.3	
16日	火	水	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けに			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	油		醤油 酒 みりん	24.1	28.6	
			とうふのすましじる			とうふ		こまつな	たまねぎ えのきたけ					鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩	29.1	26.3	
															302	316	
17日	水	水	ごはん								こめ						
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう										
			きびなごフライ				きびなご				こむぎこ パンこ でんぶん さとう	油		塩	594	756	
			ツナとキャベツのわふういため			まぐろ		こまつな	キャベツ			ごま油		醤油 塩 和風だし	23.0	28.0	
			にくじゃが			ぶたにく		にんじん	しらたき たまねぎ		じゃがいも さとう	米油		醤油 みりん 酒 和風だし	25.3	23.1	
			のりふりかけ			かつおぶし	のり	まっちゃん			さとう	でんぶん		塩	322	341	

※献立表は市内統一の形式になります。本調理場は第一小、第一中、片浜中の三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。

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

※沼津市では、毎月19日は「共食の日」と設定されおり、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。また、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！

・給食では、沼津市や静岡県でとれた食材を使用した「ふるさと給食の日」を実施しています。

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価			
			小麦	卵	乳	花生	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)
							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					
木	18日	ごはん									こめ						
		ぎゅうにゅう															
		ホイコーロー															
		ワンタンスープ															
		あまなつゼリー															
金	19日	たけのごはん															
		ぎゅうにゅう															
		あつやきたまご															
		じゃがいものみそしる															
月	22日	こくとうしょくパン															
		ぎゅうにゅう															
		ポテトグラタン															
		かいそうサラダ															
火	23日	せきはん															
		ぎゅうにゅう															
		とりにくのからあげ															
		おひたし															
		すましじる															
水	24日	ソフトめん															
		ぎゅうにゅう															
		ミートソース															
		ポテトとだいのからあげ															
		ポイルドサラダ															
木	25日	ごはん															
		ぎゅうにゅう															
		さばのたつたあげ															
		ぶたにくとやさいのいためもの															
		たけのこのみそしる															
金	26日	チャーハン															
		ぎゅうにゅう															
		あげしゅうまい															
		はるさめとやしのスープ															
火	30日	むぎごはん															
		ぎゅうにゅう															
		ピピンパ (にく)															
		わかめスープ (やさい)															

※物資の都合により献立を変更する場合があります。