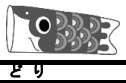
令和 6 年度

5 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	アレルギー原因物質 特定7品目 小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 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）	き 主にエネルギーのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 小学校 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)	中学校
八十八夜献立	1日 水	ごはん												こめ			574 23.4 28.7 329	730 28.2 26.1 351
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		しろみざかなのおちゃフライ								ホキ		せんちゃ		こめこ	油	塩 こしょう		
		だいずのいそに	■							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 ごま	醤油 みりん 和風だし		
		たまねぎのみそしる								とうふ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ			鰹だし		
	2日 木	ごはん												こめ			580 21.9 27.2 423	755 27.3 25.2 501
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		おろしハンバーグ	■							とりにく ぶたにく			だいこん たまねぎ	でんぷん		醤油 みりん 塩 洋風だし		
		あぶらあげとやさいのいためもの	■							あぶらあげ		こまつな	キャベツ		ごま油 ごま	醤油 塩		
		いもだんごじる	■							とりにく		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも でんぷん		醤油 酒 塩 鰹だし		
	7日 火	ごはん												こめ			579 25.7 26.4 309	736 31.1 24.3 328
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		おやこどん	■		■					とりにく たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぷん さとう		醤油 みりん 酒 和風だし		
		きびなごフライ	■								きびなご			こむぎこ パンこ でんぷん さとう	油	塩		
		おひたし	■									こまつな	キャベツ			醤油 みりん		
	8日 水	コーンピラフ					■			とりにく		ピーマン	たまねぎ コーン	こめ むぎ	バター 油	塩 こしょう 白ﾜｲﾝ 洋風だし	598 19.4 30.6 272	778 23.7 28.5 287
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		だいずコロッケ	■							だいず			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	油	醤油 塩		
		ミネストローネ								ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう	米油	ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 こしょう 洋風だし		
	9日 木	うどん	■											うどん			591 25.8 30.8 319	757 32.6 27.3 341
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		カレーなんばん	■		■					とりにく あぶらあげ うずらたまご		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	でんぷん		醤油 カレー南蛮の素 塩 カレー粉 鰹だし 酒		
		ポテトとだいずのからあげ								だいず				じゃがいも でんぷん	油	塩		
		ヨーグルトサラダ					■				ヨーグルト		パインアップル もも	さとう				
片浜中1・2年なし	10日 金	ごはん												こめ			603 21.4 34.2 326	762 25.6 31.7 345
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		たちうおのからあげ	■							たちうお				でんぷん	油	醤油 みりん		
		ごまあえ	■									こまつな	キャベツ	さとう	ごま	醤油		
		しんじゃがいものみそしる								とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも		鰹だし		
	13日 月	しょくパン	■				■							パン			588 25.6 32.4 296	785 32.3 29.5 323
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		さけフライ	■							さけ				こむぎこ パンこ	油	塩 こしょう 中濃ｿｰｽ		
		こふきいも										パセリ		じゃがいも		塩 こしょう		
		コーンとたまごのスープ	■		■					ベーコン たまご		ほうれんそう	たまねぎ コーン		でんぷん	醤油 塩 こしょう 洋風だし		
		メイプルジャム									かんてん			メープルシロップ さとう				
	14日 火	ごはん												こめ			605 26.0 30.9 295	752 30.7 28.2 307
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		とりにくのやくみソースがけ	■							とりにく		はねぎ	しょうが にんにく	でんぷん さとう	油	醤油 酒 米酢		
		しおナムル										ほうれんそう	もやし		ごま油 ごま	塩 こしょう		
		はるさめスープ	■							ベーコン とうふ		にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	たまねぎ	はるさめ		醤油 酒 塩 中華だし		
	15日 水	さんさいたきこみごはん	■							とりにく あぶらあげ		にんじん	うわばみそう わらび えのきたけ たけのこ なめこ うど	こめ むぎ さとう	米油	醤油 酒 みりん 塩 昆布だし	581 23.5 30.5 311	730 27.9 28.4 328
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		ひらつくねのあんかけ	■							とりにく			キャベツ しょうが	さとう でんぷん		醤油 酒 みりん 塩 鰹節		
		とうふのみそしる								とうふ みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		鰹だし		
	16日 木	ごはん												こめ			624 23.9 29.9 325	777 28.2 27.0 339
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		いかのごしきあげに	■							いか だいず		にんじん	しょうが	じゃがいも でんぷん さとう	アーモンド油	醤油 酒 ｹﾁｬｯﾌﾟ		
		わかめのすましじる	■							とうふ	わかめ	こまつな	たまねぎ えのきたけ			鰹だし 醤油 みりん 塩		
		のりふりかけ								かつおぶし	のり	まっちゃ		さとう でんぷん		塩		
	17日 金	むぎごはん												こめ むぎ			603 21.2 29.0 331	753 24.5 25.9 344
		ぎゅうにゅう					■				ぎゅうにゅう							
		ハヤシライス	■							ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ	こむぎこ さとう	米油	ﾊﾔｼﾌﾚｰｸ 中濃ｿｰｽ 赤ﾜｲﾝ こしょう 塩 ﾛｰﾘｴ 洋風だし		
		こんにゃくサラダ	■										キャベツ コーン こんにゃく	さとう	ごま油	醤油 米酢 塩		
		ヨーグルト					■				ヨーグルト							

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

令和　6　年度

5 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	アレルギー原因物質 特定7品目 小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	あか 主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 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）	き 主にエネルギーのもとになる食品 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂（種実） 脂質	調味料	栄養価 小学校 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)	中学校
第一中1・2年なし	20日 月	こくとうロールパン	■											パン　こくとう			573 26.6 34.9 316	724 32.6 32.7 345
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		タンドリーチキン	■			■				とりにく	ヨーグルト		にんにく			カレー粉　ケチャップ　醤油 白ワイン　塩　クミン		
		ツナとアスパラのソテー	■							まぐろ		アスパラガス	キャベツ　にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル	塩　白ワイン　醤油 トウバンジャン　こしょう		
		ベーコンとやさいのスープ	■							ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン	じゃがいも		醤油　塩　こしょう 洋風だし		
第一中なし	21日 火	わかめごはん									わかめ			こめ　むぎ	ごま	塩	612 24.1 27.6 373	784 29.6 25.7 410
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		あつやきたまご	■		■					たまご				さとう でんぷん	油	醤油　塩　みりん　酢 鰹だし　昆布だし		
		キャベツのにびたし	■									こまつな	キャベツ			醤油　みりん		
		とりにくとなまあげのにもの	■							とりにく　なまあげ		にんじん	だいこん	じゃがいも　さとう		醤油　みりん　酒　和風だし		
	22日 水	むぎごはん												こめ　むぎ			624 25.3 32.6 338	808 30.7 30.9 361
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		マーボーどうふ	■							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　でんぷん	ごま油	酒　醤油　中華だし テンメンジャン　トウバンジャン		
		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 でんぷん	油 ごま油	醤油　塩　こしょう		
		もやしのちゅうかいため										チンゲンサイ	もやし		ごま油	塩　こしょう　中華だし		
	23日 木	ごはん												こめ			590 25.6 31.4 299	745 30.7 28.8 312
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		さわらのカレーあげ	■							さわら			しょうが	でんぷん	油	醤油　酒　カレー粉		
		キャベツのわふういため	■									こまつな	キャベツ		ごま油	醤油　塩　和風だし		
		とんじる								ぶたにく とうふ　みそ		にんじん	こんにゃく　だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも		鰹だし		
	24日 金	むぎごはん												こめ　むぎ			675 25.3 31.9 308	817 29.5 29.0 320
		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　しょうが にんにく	でんぷん	ごま油 ごま	醤油　酒　テンメンジャン トウバンジャン		
		ちゅうかスープ	■							ベーコン　とうふ	わかめ	チンゲンサイ	もやし	でんぷん		中華だし　塩　こしょう 醤油　酒		
		マーラーカオ	■		■	■				たまご	ぎゅうにゅう			さとう　こむぎこ でんぷん	ごま油 米油	醤油　塩		
第一小6年なし	27日 月	しょくパン	■			■								パン			576 24.9 32.3 345	762 31.6 29.3 382
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		クリームシチュー	■			■				とりにく　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター 米油	白ワイン　塩　こしょう 洋風だし		
		はるやさいサラダ	■										キャベツ　コーン スナップえんどう	さとう	米油	醤油　米酢　塩		
		いちごジャム											いちご	さとう				
片浜中3年なし	28日 火	ちゅうかめん	■											ちゅうかめん			618 26.4 29.1 288	775 33.2 26.8 304
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		しおラーメン	■							ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく		ごま油	塩　醤油　酒　こしょう 中華だし		
		ポークしゅうまい	■							ぶたにく　たら とりにく			たまねぎ	でんぷん さとう　こむぎこ		塩　醤油		
		キャラメルポテト				■								さつまいも　さとう	バター　油			
	29日 水	ごはん												こめ			575 23.2 29.3 334	726 27.6 26.5 357
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		あじフライ	■							あじ				こむぎこ　パンこ	油	塩　こしょう　中濃ソース		
		ぶたにくとやさいのいためもの	■							ぶたにく		こまつな	キャベツ		ごま油	醤油　塩		
		たまねぎとあぶらあげのみそしる								あぶらあげ　みそ		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも		鰹だし		
	30日 木	ちゅうかちまきごはん	■							ぶたにく		にんじん	たけのこ　しいたけ グリンピース しょうが　にんにく	こめ　もちごめ	ごま油	醤油　酒　みりん 塩　中華だし	611 19.0 39.0 285	780 22.5 36.1 298
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		はるまき	■							ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ しいたけ　しょうが	こむぎこ　はるさめ でんぷん さとう　こめこ	油	塩　醤油　洋風だし		
		わかめスープ	■							ベーコン　とうふ	わかめ		たまねぎ　はくさい		ごま油 ごま	醤油　塩　こしょう 酒　中華だし		
	31日 金	ごはん												こめ			596 22.1 26.3 314	802 28.3 24.9 331
		ぎゅうにゅう				■					ぎゅうにゅう							
		ちくわのいそべあげ	■							ちくわ	あおのり			こむぎこ	油	塩		
		もやしのごまいため	■									こまつな	もやし		ごま油 ごま	醤油　塩		
		じゃがいものあまからに	■							ぶたにく		にんじん	たまねぎ　しらたき	じゃがいも　さとう	米油	醤油　みりん　酒　和風だし		
		おかかふりかけ								かつおぶし	のり	まっちゃ		さとう　でんぷん		塩		

※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！