



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	1群	2群	3群	4群	5群	6群		小学校	中学校	
			表示	花生	魚・肉・卵・豆・豆製品 たんばく質	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)	主に胚芽-のものとなる食品	主に胚芽-のものとなる食品		こく類いも・砂糖 炭水化物	油脂(種実) 脂質	エネルギー(kcal)
3月	きなこあげパン				きなこ					パン さとう	油			
	こくとうロールパン									パン こくとう				
	ぎゅうにゅう	中学のみ				ぎゅうにゅう							577	735
	ポトフ				とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが		じゃがいも		白ワイン 塩 こしょう 洋風だし ローリエ ナツメグ	24.0	29.4
くきわかめのサラダ					くきわかめ		キャベツ コーン		さとう	ごま油	塩 米酢 醤油	34.2	29.6	
4日	ごはん	歯と口の健康週間 6/4~6/10								こめ				
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう							570	750
	にくじゃが				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 酒 みりん 和風だし	21.8	27.5
	ししゃものたつたあげ					ししゃも				でんぶん さとう こむぎこ	油	塩	25.7	25.6
	おひたし						こまつな	もやし				醤油 みりん	360	428
	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		
5日	ぬまづちやめし						せんちゃん			こめ		酒 醤油 塩 昆布だし		
	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 でんぶん	油	醤油 塩 みりん 酢 鰹だし 昆布だし	576	723
	やさいのごまいため						こまつな	キャベツ			ごま油 ごま	醤油 塩	30.6	28.0
ちゃんこじる				ぶたにく		にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ねぶかねぎ しょうが		でんぶん		醤油 酒 塩 みりん 鰹だし	306	322	
6日	ごはん				じょうぶな歯をつくるために、よくかんで食べましょう。					こめ				
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
	さばのてりやき				さば			しょうが				醤油 みりん 酒	578	732
	ごぼうのあまからあえ							ごぼう		でんぶん さとう こむぎこ	油 ごま	醤油 みりん	23.9	28.8
とうふのみそしる				とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ				鰹だし	31.6	29.0	
7日	コーンとえだまめのピラフ				かつお			コーン えだまめ たまねぎ		こめ むぎ	バター 米油	塩 洋風だし こしょう 醤油 白ワイン	572	720
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう							25.2	30.0
	とりにくのハーブやき				とりにく		バジル	にんにく			オリーブオイル	塩 ローリエ 白ワイン	33.5	30.1
コンソメスープ				ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ				醤油 塩 こしょう 洋風だし	281	293	
10日	げんまいまるがたパン									パン げんまい				
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう							628	740
	ホキのアーモンドフライ				ホキ					こむぎこ パンこ こめこ	アーモンド 油	塩 こしょう 中濃ソース	24.6	28.7
	ポイルドキャベツ							キャベツ				塩	35.1	34.4
いんげんまめのクリームスープ				ベーコン いんげんまめ	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	塩 こしょう 白ワイン 洋風だし	365	394	
11日	ごはん									こめ				
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう							607	772
	ひじきいりとりつくね				とりにく たまご	ひじき		たまねぎ しょうが		さとう でんぶん パンこ	油	醤油 酒 みりん 塩 こしょう	26.3	32.1
	おひたし						こまつな	キャベツ				醤油 みりん	30.7	28.7
にくどうふ				ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ しいたけ しらたき		さとう	米油	醤油 酒 和風だし 昆布だし	345	369	
12日	ごもくたきこみごはん				とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう しいたけ		こめ むぎ	米油	醤油 みりん 酒 塩 昆布だし	576	743
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう							22.5	27.4
	くろはんべんのおちゃフライ				いわし さば たら		せんちゃん			こむぎこ パンこ でんぶん さとう	油	みりん 塩 魚介エキス	28.9	26.9
	じゃがいもとうふのみそしる				とうふ みそ		こまつな	だいこん		じゃがいも		鰹だし	303	322
13日	ソフトめん									ソフトめん				
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
	なすとトマトソース				ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく		さとう	米油	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう ハヤシラーク	619	790
	さつまいもコロクケ									さつまいも パンこ じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	油	塩	30.5	28.7
キャベツとコーンのサラダ							キャベツ きゅうり コーン		さとう	米油	りんご酢 塩	375	433	
14日	ごはん									こめ				
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう							634	787
	ちゅうかどん				ぶたにく いか うずらたまご		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく		でんぶん	ごま油	塩 酒 オイスターソース 醤油 中華だし こしょう	24.0	28.3
	だいずとポテトのからあげ				だいず					じゃがいも でんぶん	油	塩	31.2	28.5
すりおろしりんごゼリー							りんご		さとう			287	296	

※物資の都合により献立を変更する場合があります。



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	花生	エカニ	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		主にアレルギーのものとなる食品		小学校 中学校		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	脂質 (エネルギー%)	カルシウム (mg)			
17日 月	しょくパン									パン					
	ぎゅうにゅう														
	てりやきハンバーグ														
	こふきいも														
	ABCスープ														
いちごジャム															
18日 火	ごはん														
	ぎゅうにゅう														
	ぶたにくのしょうがやき														
	キャベツのわふういため														
けんちんじる															
19日 水	キムチチャーハン														
	ぎゅうにゅう														
	あげしゅうまい														
	はるさめスープ														
ふるさと給食の日 20日 木	ごはん														
	ぎゅうにゅう														
	あじのひものすあげ														
	つきこんにやくのいりに														
だいこんのみそしる															
21日 金	むぎごはん														
	ぎゅうにゅう														
	チキンカレー														
	ポイルドサラダ														
ももゼリー															
24日 月	こくとうロールパン														
	ぎゅうにゅう														
	ミートグラタン														
	かいそうサラダ														
25日 火	ちゅうかめん														
	ぎゅうにゅう														
	みそラーメン														
	あげぎょうざ														
	ナムル														
26日 水	しらすびしごはん														
	ぎゅうにゅう														
	とりにくのちょうせんやき														
	じゃがいものみそしる														
27日 木	ごはん														
	ぎゅうにゅう														
	さばのたつたあげ														
	たくあんあえ														
かきたまじる															
28日 金	ごはん														
	ぎゅうにゅう														
	とりにくとやさいのあまずあえ														
	ワンタンスープ														
ミニチーズ															

※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。

※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！