



7月 給食献立予定表

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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			そば	乳	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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)	こく類いも・砂糖	油脂(種実)		たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	
1日	月	ロールパン								パン				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							610	751
		プレーンオムレツ			たまご					さとう でんぷん	油	塩 洋風だし	26.8	32.0
		スパゲッティイリラタウイユ			ベーコン		トマト あかピーマン	たまねぎ にんにく なす ズッキーニ	スパゲッティ さとう	オリーブオイル	塩 こしょう 洋風だし		37.8	36.0
		クリームスープ			とりにく	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 洋風だし 塩 こしょう		34.9	38.1
2日	火	ごはん								こめ				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							605	772
		たちうおフライ			たちうお					パンこ こむぎこ	油	中濃ソース 塩	22.1	26.8
		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 ごま	醤油 みりん 和風だし		32.4	29.7
		おふとキャベツのみそしる			とうふ みそ		こまつな	キャベツ たまねぎ	やきふ		鰹だし		32.8	34.5
3日	水	ごはん								こめ				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							591	744
		ぶたキムチ			ぶたにく	こんぶ	にんじん にら	たまねぎ ねぶかねぎ はくさい だいこん しょうが にんにく	でんぷん こめこ さとう	ごま油	醤油 酒 塩 唐辛子 酢		24.9	29.7
		はるさめスープ			ベーコン とうふ		チンゲンサイ	もやし	はるさめ		醤油 塩 こしょう 酒 中華だし		30.0	27.1
		ゆでとうもろこし						とうもろこし					286	297
4日	木	ウインナーのピラフ			ウインナー		あかピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ むぎ	バター	塩 洋風だし 白ワイン こしょう			
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							663	848
		まめとかぼちゃのコロッケ			だいず くらまめ いんげんまめ きんときまめ		かぼちゃ		さとう パンこ こむぎこ	油	塩		21.9	26.6
		とうがんのスープ			とりにく		にんじん こまつな	とうがん	でんぷん		醤油 塩 白ワイン 洋風だし		282	301
5日	金	ごはん								こめ				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう								
		ほしのハンバーグ たまねぎソース			ぶたにく とりにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん じゃがいも	米油	醤油 酒 みりん 塩 ケチャップ		585	747
		キャベツのしょうゆいため			かつお		こまつな	キャベツ		米油	醤油 塩		25.1	23.5
		たなばたのすましじる			とうふ たら なると		にんじん はねぎ	えのきたけ	さとう でんぷん		醤油 塩 みりん 鰹だし		463	537
		たなばたゼリー			とうにゅう	かんてん		メロン レモン	さとう でんぷん					
8日	月	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							582	723
		とりにくのこうそうパンこやき			とりにく		パセリ パジル	にんにく	こむぎこ パンこ	オリーブオイル	塩 白ワイン ローズマリー		27.8	33.4
		じゃがいものサラダ						きゅうり コーン	じゃがいも さとう	米油	塩 米酢		32.5	30.2
	オニオンスープ			ベーコン		にんじん	たまねぎ	でんぷん	米油	醤油 塩 こしょう 白ワイン 洋風だし		303	326	
9日	火	ソフトめん								ソフトめん				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							616	752
		ミートソース			ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	米油	ケチャップ ハヤシブレード こしょう ナツメグ ローリエ 塩 赤ワイン 洋風だし		23.5	28.0
		ポテトとやさいのソテー					ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも	米油	塩 こしょう		27.3	25.3
		フルーツポンチ						みかん もも バインアップル					286	298
10日	水	ごはん								こめ				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							614	767
		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 でんぷん さとう	油	醤油 みりん 酒		29.0	26.3
		わかめのすましじる			とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ			醤油 みりん 塩 鰹だし 昆布だし		289	303
11日	木	むぎごはん								こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							589	753
		なすいりマーボーどうふ			ぶたにく とうふ とりにく 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 油	酒 醤油 中華だし テンメシジャン トウバンジャン		25.9	32.0
		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		28.1	25.3
		もやしのちゅうかいいため					チンゲンサイ	もやし		ごま油	塩 こしょう 中華だし		325	349

※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。行事等で各学校の実施日を確認してください。



7 月 給食献立予定表

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	大豆	魚介	野菜	きのこ	果物	糖類		油脂	小学校	中学校
			表	生	生	質	質	質	質	質	質		たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
金	12日	ぶたにくのたきこみごはん					ぶたにく	こんぶ	にんじん	ごぼう	こめ むぎ さとう	米油 ごま	醤油 酒 塩 昆布だし	594	749
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう						29.5	35.3
		やしおさば					さば						塩	33.5	31.1
		とうふとこまつなのみそしる					とうふ みそ	こまつな	たまねぎ えのきたけ				鰹だし	323	344
火	16日	ごはん									こめ			604	760
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう						23.2	27.6
		とりにくのからあげ					とりにく		しょうが にんにく	でんぷん	油	醤油 みりん 酒	34.6	31.4	
		キャベツのごまいため						こまつな	キャベツ		ごま油 ごま	醤油 塩	303	318	
水	17日	ぶたにくにとらのチャーハン					ぶたにく なた	にんじん いら	ねぶかねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ	ごま油	醤油 塩 中華だし 酒 こしょう	632	814	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう						24.3	29.5
		あげぎょうぎ					ぶたにく	いら	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	36.0	33.9	
		ちゅうかふうたまごスープ					ベーコン とうふ たまご	チンゲンサイ	たまねぎ コーン	でんぷん	ごま油	醤油 塩 酒 こしょう 中華だし	301	318	
木	18日	むぎごはん									こめ むぎ			626	772
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう						21.0	24.8
		ポークカレー					ぶたにく だいた	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	米油	カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン カレー粉 ケチャップ	27.7	25.4	
		ゆでえだまめ							えだまめ			塩	293	301	
金	19日	むぎごはん									こめ むぎ			782	32.0
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう						26.2	37.0
		ぶたどん					ぶたにく	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ しらたき しょうが	でんぷん さとう	米油	醤油 酒 みりん 和風だし 塩			
		かきたまじる					たまご とうふ	こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		醤油 塩 酒 鰹だし			
月	22日	わかめごはん						わかめ			こめ むぎ	ごま	塩	723	24.1
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう						23.2	32.5
		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			
		キャベツのわふういため						こまつな	キャベツ		ごま油	醤油 塩 和風だし			
	いもだんごじる					とりにく	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも でんぷん		醤油 酒 塩 みりん 鰹だし				

8 月 給食献立予定表

金	30日	むぎごはん									こめ むぎ			733	31.6
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう						30.5	31.1
		ピビンパ (にく)					ぶたにく	にんじん	しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごま油	酒 テンメシヤン 醤油			
		(やさい)						ほうれんそう	もやし		ごま油 ごま	醤油 塩			
	わかめスープ					ベーコン とうふ	わかめ	えのきたけ たまねぎ		ごま油	醤油 塩 こしょう 酒 中華だし				

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

※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、家庭における共食を推進します。

「共食」とは、家族や仲間と食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることです。

共食により、食の楽しさを実感し、食事のマナーや作法、あいさつ習慣等を習得することができます。

朝ごはんの役割

元気な1日のはじまりは、「朝ごはん」を食べることです。

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんをしっかり食べて、元気よく過ごしましょう。

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！

脳のエネルギー



ごはんやパン、めんなどの主食は、脳のエネルギーになる炭水化物が多く含まれています。炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源となります。

体温の上昇



肉や魚、卵、豆、大豆製品などを使った主菜は、体温を上げて活動しやすい体にしてくれるたんぱく質が多く含まれています。筋肉が動きやすくなるので、元気よく活動することができます。

快便



野菜や海藻類、きのこなどを使った副菜やくだものには、体の調子を整えるビタミンや食物繊維が多く含まれています。胃腸が動きがよくなり、排便を促してくれます。