



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とになる食品			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	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物(きのこ・こんにやく)	こく類	油脂(種実)		たんぱく質(g)	脂質(エネルギー%)	
										カルシウム(mg)		
一 中 片 中 3 年 な し	1 月	ごはん										
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							524	681
		あじのてりやき	あじ		しょうが				醤油 酒 みりん	23.4	31.3	
火	2 月	だいこんづけあえ			だいこん きゅうり	さとう	こめあぶら	塩 梅酢 醸造酢 米酢	26.1	23.3		
		せんべいじる	とりにく	にんじん	キャベツ ほししいたけ	かやせせんべい		混合節だし 鶏ガラスープ	280	301		
		せわりロールパン			パンにフライとキャベツを はさんでたべよう	パン		醤油 みりん 酒				
水	3 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						575	737	
		たちうおフライ	たちうお			パンこ こむぎこ	だいたあぶら	塩	22.8	28.7		
		ポイルドキャベツ			キャベツ			中濃ソース	36.3	34.7		
木	4 月	ABCマカロニスープ	ウインナー	にんじん	たまねぎ	アルファベットマカロニ	オリーブオイル	塩 こしょう 白ワイン	308	332		
		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 おぎ さとう	醤油 酒 塩 和風だし				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					554	838		
金	5 月	ひらつくね	とりにく		キャベツ しょうが	でんぷん さとう	ロード	塩 鰹節 醤油 みりん 酒	23.7	33.1		
		かきたまじる	とうふ	たまご	こまつな	たまねぎ	でんぷん		混合節だし 昆布だし	30.7	26.8	
		わかめごはん		わかめ			こめ みずあめ		醤油 酒 塩	432	527	
土	6 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						560	721	
		てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく		たまねぎ	さとう	ロード	トマトケチャップ 塩	20.9	25.9		
		ぶたにくとときりぼしだいこんのいためもの	ぶたにく	こんぶ	にんじん	ゆでぼしだいこん	ごまあぶら	醤油 酒 塩	26.0	24.3		
日	7 月	じゃがいもとうふのみそじる	とうふ みそ	にんじん	ぶなしめじ しょうが	ごま	ごま	和風だし	393	463		
		ちゅうかどん(ごはん)	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	混合節だし				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					603	755		
月	8 月	だいたいずとこざかなのあげに	だいたいず	かたくちいわし		じゃがいも	だいたいずあぶら	醤油 酒 みりん	26.7	31.6		
		むぎごはん				こめ むぎ			30.0	26.9		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					3388	418		
火	9 月	スタミナやきにく	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	でんぷん	こめあぶら	酒 トウバンジャン	573	717		
		ポイルドキャベツ	みそ	にんじん	にんにく しょうが	ごまあぶら	ごまあぶら	醤油 テンメンジャン	23.5	27.8		
		はるさめスープ	ベーコン とうふ	チンゲンサイ	キャベツ	ごまあぶら	中華だし かつお 酒 醤油 塩	30.2	27.2			
水	10 月	ソフトめん				ソフトめん			295	310		
		カレーソース	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめあぶら	カレールー ウスターソース	609	745			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				トマトケチャップ 塩 こしょう	23.5	28.0		
木	11 月	ポテトとだいたいずのからあげ	だいたいず		にんにく しょうが			鶏がらスープ 赤ワイン	32.7	30.1		
		フレンチサラダ			キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	りんご酢 塩 こしょう	294	309		
		ごはん				こめ						
金	12 月	いわしのにつけ	いわし		しょうが	水あめ さとう		醤油 酢 塩	546	691		
		いとこんにやくのぴりからいため	ぶたにく	にんじん	いとこんにやく	さとう	ごまあぶら	トウバンジャン	24.2	28.9		
		あぶらあげとじゃがいものみそじる	あぶらあげ	はねぎ	ほししいたけ	ごま	ごま	酒 醤油	27.0	23.8		
土	1 月	あぶらあげとじゃがいものみそじる	あぶらあげ	はねぎ	キャベツ	じゃがいも		混合節だし	420	462		
		ごはん				こめ						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						587	770	
日	2 月	いりとうふ	とりにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう	こめあぶら	酒 みりん しょうゆ	26.3	33.2		
		ししゃものたつたあげ	とうふ たまご	にんじん	ほししいたけ	ごまあぶら	ごまあぶら	和風だし 昆布だし	31.1	29.7		
		もやしのおひたし		カラフトシヤモ	しょうが	でんぷん さとう	だいたいずあぶら	醤油 塩	372	436		
月	3 月	ごもくたきこみごはん	とりにく	にんじん	こんにやく ごぼう	こめ むぎ		醤油 酒 みりん 塩	573	748		
		ぎゅうにゅう	あぶらあげ		ほししいたけ			昆布だし	21.6	27.0		
		あつやきたまご	たまご			でんぷん さとう	だいたいずあぶら	酢 鰹だし 醤油 みりん 塩	28.7	26.2		
火	4 月	しんたまねぎのみそじる	とうふ みそ	わかめ	たまねぎ えのきだけ			混合節だし	366	390		
		ももゼリー			はくとうピューレ	さとう みずあめ						

※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。

※御不明な点がございましたら、栄養士までお問い合わせください。

※献立表は市内統一の形式になります。本調理場は集明小、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。

※混合節だしは、そうだかつお節、かたくちいわし煮干、さば節、かつお節、むろあじ節の混合です。

※今月の玉葱は、沼津産の新玉葱です。

※沼津市では、毎月19日は「共食の日」と設定されており、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！



6月 給食献立予定表

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とになる食品			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・豆制品 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		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)	
15月	かかがたしよくパン											
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								552	733
	ミートグラタン	とりにく ぶたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも マカロニ さとう パンこ	こめあぶら	鶏がらスープ 洋風だし 塩 トマトケチャップ 中濃ソース デミグラスソース こしょう			25.1	31.3
	くきわかめのソテー		くきわかめ	こまつな	キャベツ		こめあぶら	醤油 塩 こしょう 洋風だし			34.1	30.7
16火	ごはん						こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								595	745
	ユーリンチー	とりにく		はねぎ	にんにく しょうが	でんぶん さとう	だいずあぶら	醤油 酒 純米酢			23.5	28.1
	やさいのちゅうかあえ			こまつな	りよくとうもやし		ごまあぶら	しょうゆ			31.5	28.6
17水	はるさめととうふのスープ	ベーコン とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	りよくとうはるさめ	ごまあぶら	中華だし 酒 醤油 塩			304	318
	ツナとえだまめのごはん	まぐるあぶらづけ		にんじん	えだまめ	こめ さとう		塩 醤油 酒 昆布だし 和風だし				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								592	819
	くろはんぺんのおちやフライ	くろはんぺん		せんちゃ		でんぶん さとう	だいずあぶら	塩			22.3	29.9
18木	なまあげとやさいのみそしる	なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ キャベツ	こむぎこ パンこ	ごまあぶら	混合節だし			28.9	28.4
	西清産 れいとうみかん	リクエスト	静岡県産 いわし さば たら		うんしゅうみかん						360	391
	ごはん						こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
19金	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	こめあぶら	醤油 酒 みりん			586	733
	やさいいりねりものオープンやき	すけとうだら		さやいんげん	さやいんげん	さとう	ごまあぶら	和風だし 昆布だし 醤油			23.0	27.2
	わかめとキャベツのおひたし		わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ホールコーン	じゃがいも	ごまあぶら	醤油			23.0	20.5
					キャベツ			醤油 塩			283	295
20土	むぎごはん						こめ むぎ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								591	734
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	カレー粉 赤ワイン トマトケチャップ 塩 ウスターソース			22.3	26.0
	フレンチサラダ				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			29.1	25.6
21日	かためきチーズ	リクエスト	チーズ								376	385
	かかがたしよくパン						パン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								563	730
	チリコンカン	パンと いっしょに たべよう	ぶたにく だいず しろいんげんまめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	こめあぶら	鶏がらスープ 赤ワイン 塩 中濃ソース こしょう 片栗粉			26.3	32.8
22月	やさいソテー			ほうれんそう	キャベツ コーン		こめあぶら	コンソメ 塩 こしょう			19.9	23.7
	ヨーグルト		ヨーグルト								431	466
	ごはん						こめ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								602	734
23火	あじのひものすあげ	あじのひもの					だいずあぶら				24.4	26.9
	ひじきとだいずのいために	だいず	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごまあぶら	醤油 和風だし 酒 みりん			35.6	31.8
	だいこんとえのきのみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ			混合節だし			332	349
	ごもくらーめん(ちゅうかめん)					ちゅうかめん						
24水	(ラーメンスープ)	ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	りよくとうもやし にんにく しょうが		ごまあぶら	チンタン 醤油 酒 塩 中華だし こしょう			571	736
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								30.1	35.9
	むしパオズ	包子(パオ) 「中華まん」	ぶたにく 粒状大豆たんぱく		たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	こむぎこ さとう	ごまあぶら	塩 醤油			24.4	20.8
	ポイルドサラダ				キャベツ えだまめ コーン	さとう	ごまあぶら	醤油 純米酢			299	344
25木	【中学校のみ】にゅうさんきんいりりょう			乳酸菌飲料								
	むぎごはん						こめ むぎ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								600	757
	さわらのみそマヨパンこやき	さわら みそ		パセリ		パンこ	ごまあぶら	酒 しょうゆ			28.6	34.4
26金	かいそうサラダ		わかめ こんぶ トサカリ フリ		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	純米酢 醤油 塩			33.5	30.7
	たまごスープ	たまご とうふ とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	でんぶん		鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう			294	307
	ウインナーのカレーピラフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン	こめ	オリブオイル こめあぶら	カレー粉 塩 白ワイン 醤油 鶏がらスープ			610	784
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								23.6	28.7
27土	がんずフライ	がんず 広島県の 郷土料理	すけとうだら	にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	ごまあぶら	塩 一味唐辛子			34.1	31.9
	にくだんごとやさいのスープ	粉末状大豆たんぱく とうふ とりにく 大豆蛋白(粒・粉)		こまつな	キャベツ	でんぶん パンこ	だいずあぶら	鶏がらスープ こしょう 洋風だし 醤油 酒 塩			449	496
	かかがたしよくパン						パン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								547	724
28日	とりにくのハーブやき	とりにく		バジル	にんにく		オリブオイル	塩 白ワイン ローズマリー			25.2	31.6
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		オリブオイル	純米酢 塩 こしょう			40.8	36.9
	ミネストローネ	ベーコン レンズまめ		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	オリブオイル	鶏がらスープ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう			301	332
	ゆかりごはん			あかじそ			こめ さとう	塩				
29月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								610	790
	キャベツ入りメンチカツ	とりにく ぶたにく 粒状だいずたんぱく			キャベツ たまねぎ	さとう こめこ でんぶん	らうど あぶら だいずあぶら	醤油 塩			22.0	27.1
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも		混合節だし			35.9	33.6
											464	580