

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 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)
		ごはん					こめ				
水	1	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		いわしのうめに	いわし		しょうが うめ	さとう でんぷん		醤油 みりん 塩	562	711	
		やさいとじゃがいものいために		チンゲンサイ	たけのこ	じゃがいも	だいずあぶら ごまあぶら	醤油 塩 黒こしょう	21.8	25.9	
		あぶらあげとキャベツのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ		混合節だし	32.0	29.0	
木	2	むぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		マーボーどうふ	ぶたにく とりにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	醤油 酒 トウバンジャン テンメンジャン 中華だし	585	755
		むしシューマイ	ぶたにく		たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん さとう		塩	26.3	32.6	
		ナムル			ほうれんそう	りよくとうもやし		ごまあぶら ごま	28.9	26.2	
金	3	ジャンバラヤ	ウインナー		あかパプリカ トマト	たまねぎ	こめ むぎ		鶏ガラスープ 白ワイン 塩 塩 黒こしょう チリパウダー パプリカパウダー ローリエ	597	765
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.4	29.7
		たらフライ	スケソウダラ				こむぎこ パンこ	だいずあぶら	塩	24.6	29.7
		しろいんげんまめのコーンチャウダー	いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう だしのうしゆくにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ クリームコーン	じゃがいも さとう こむぎこ コースターチ	バター こめあぶら	鶏ガラスープ 白ワイン 塩 ブイヨン 白こしょう	303	322
月	6	かくがたしよくパン					パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず しろいんげんまめ		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	こめあぶら	鶏ガラスープ 赤ワイン 塩 ウスターソース 白こしょう ローリエ ナツメグ ブイヨン トマトケチャップ	564	752
		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	25.8	32.6
		メイプルジャム		かんてん			みずあめ さとう メイプルシロップ			30.8	27.6
火	7	むぎごはん	たなばた こんだて				こめ むぎ				
		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 粒状大豆タンパク			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ラード こめあぶら	トマトケチャップ 塩 醤油 酒 みりん	573	730
		いとこんにやくのピリからいたため	とりにく	にんじん	いとこんにやく ほししいたけ	さとう	ごまあぶら ごま	唐辛子パウダー 酒 醤油	21.1	26.3	
		たなばたのすましじる	とうふ なると	わかめ	にんじん みつば	だいこん	みずあめ	混合節だし 醤油 塩 昆布だし	28.1	32.4	
		たなばたゼリー		かんてん		レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	みずあめ さとう	ふんまつゆし	422	496	
水	8	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ホキのなんばんづけ	ほき		あかパプリカ	たまねぎ きパプリカ ねぶかねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら だいずあぶら	醤油 酒 みりん 純米酢 唐辛子パウダー	563	707
		とうふとかぼちゃのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう こんにやく		混合節だし	22.3	26.5	
		のりふりかけ	かつおぶし	のり			さとう		塩 抹茶	28.6	26.1
木	9	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたキムチ	ぶたにく	こんぶ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが はくさい だいこん	さとう もちこ でんぷん	ごまあぶら	醤油 塩 白こしょう 唐辛子 塩 酢	565	712
		にくだんごとはるさめのスープ	とりにく とうふ		ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが えのきだけ キャベツ りよくとうもやし	でんぷん	ごまあぶら	醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒	30.1	27.3
金	10	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 ねぶかねぎ	こめ むぎ	こめあぶら	醤油 酒 みりん 塩 和風だし 昆布だし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						591	748
		やさいコロツケ			にんじん いんげん	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	だいずあぶら	塩	24.9	30.2
		とうがんとたまごのスープ	とうふ たまご とりにく		こまつな	とうがん	でんぷん	鶏ガラスープ チンタン 醤油 酒 塩 白こしょう	33.4	36.3	



7月 給食献立予定表

No.2

沼津市立集明小学校共同調理場

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 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・こんにゃく) 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)
	13月	あじフライサンド (ロールパン) (あじフライ) (タルタルソース)					パン		塩 塩 しょう まっちゃん 鶏がらスープ ブイヨン 塩 白ワイン ローリエ しょう	626 24.2 35.4 305	761 29.2 33.8 326
		あじ				きゅうり コーン		だいずあぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	こめあぶら				
		ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリー果汁	さとう					
		火	ごはん					こめ			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
にくどうふ	ぶたにく もめんどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう						
あつやきたまご	たまご				でんぷん さとう	だいずあぶら					
かいそうサラダ			わかめ こんぶ トサカリ フノリ	キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら					
水	わかめごはん			わかめ			こめ みずあめ		塩 みりん 酒 醤油 塩 しょう 混合節だし 醤油 塩 昆布だし	560 26.6 27.6 343	710 32.0 24.7 367
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		しょうが							
	ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく	にんじん	キャベツ		ごまあぶら					
	つみれじる	いわし たら だいずたんぱく もめんどうふ		だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さとう でんぷん じゃがいも	なたねあぶら					
	木	コーンとひじきのピラフ	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	コーン えだまめ にんにく	こめ				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
とりにくのこうそうパンこやき		とりにく		パセリ	にんにく	パンこ	オリーブオイル				
ラビオリスープ		ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら				
西満産 れいとうみかん					うんしゅうみかん						
金		つけナポリタン(ソフトめん)		つけ ナポリタン 富士市の B級グルメ			ソフトめん		鶏がらスープ ブイヨン トマトケチャップ 塩 しょう 塩 しょう	605 25.3 29.6 264	732 29.9 27.5 272
	(トマトソース)	ぶたにく ウインナー	にんじん トマト ピーマン パセリ		たまねぎ にんにく	さとう	オリーブオイル				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	ポテトとひよこまめのからあげ	ひよこまめ			とうもろこし	じゃがいも	だいずあぶら				
	ゆでとうもろこし							塩			

20日(月) 海の日

行事等	21火	ごはん	ふるさと 給食の日				こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		なつやさいカレー	ぶたにく		にんじん トマト さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ なす 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 白ワイン 酒 塩 ウスターソース 中濃ソース	641	799
		プレーンオムレツ	たまご		沼津産		さとう こむぎでんぷん	だいずあぶら	かつおだし	24.9	29.4
		ゆでえだまめ			えだまめ				塩	32.7	30.0
										328	347
集小 一 中 なし	22水	ごはん					こめ				
		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 さとう でんぷん	だいずあぶら	醤油 酒 トマトケチャップ	760	30.6
		かきたまじる	とうふ たまご	わかめ	こまつな	たまねぎ	でんぷん		醤油 酒 塩 混合節だし 昆布だし	26.9	32.2

夏季休業

給食開始 集小8/31(月) 一中・片中8/28(金)

※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。

※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。

※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！

※今月の枝豆は、沼津産です。

※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。

