

月目標【きれいなエプロンを身につけよう】

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 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)	
			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		主にはたけのものになる食品				
			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	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質			
こどもの日献立	1金	ちまきご飯	豚肉		人参	筍 椎茸 グリンピース 生姜 にんにく	米 餅米	粟米油	醤油 酒 みりん 塩 こしょう チンタン	719	
		牛乳		牛乳						30.5	
		ぶりフライ	ぶり					小麦粉 パン粉	なたね油	塩 こしょう	30.4
		豆腐となるとのすまし汁	なると 豆腐		こまつな	えのき 玉ねぎ				かつお・さば節 酒 醤油 塩	332
		かしわ餅	あずき					砂糖 上新粉			
祝日	4(月) みどりの日										
	5(火) こどもの日										
	6(水) 振替休日										
木	7	ご飯					精白米	米油		752	
		牛乳		牛乳						33.2	
		豚肉の生姜炒め	豚肉			玉ねぎ 生姜			米油	酒 みりん 醤油	29.6
		ポイルドキャベツ				キャベツ					311
		お麩の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ			じゃがいも 麩		かつお・さば節	
金	8	うどん					うどん			746	
		牛乳		牛乳						30.6	
		カレー南蛮	鶏肉 油揚げ		人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干し椎茸		でん粉		醤油 みりん カレールウ 塩 酒 かつお・さば節	29.2
		ひよこ豆と小魚の唐揚げ	ひよこ豆	かたくちいわし				じゃがいも でん粉	なたね油	塩 こしょう	390
		静岡県産みかんゼリー				みかん		水あめ 砂糖			
11月	11	揚げパン		脱脂粉乳			砂糖 グラニュー糖	なたね油		746	
		黒糖ロールパン		脱脂粉乳			黒糖パン			29.4	
		牛乳		牛乳						32.5	
		ポトフ	豚肉		人参	玉ねぎ 大根 セロリ 生姜 にんにく		じゃがいも	米油	鶏ガラスープ ワイン 塩 こしょう	338
		こんにやくサラダ (ノンオイル青じそドレッシング)和え				こんにやく キャベツ コーン				ノンオイル青じそドレッシング (梅肉 青じそ 酢 醤油 塩 ほたてエキス)	
火	12	ご飯					米	米油		756	
		牛乳		牛乳						28.6	
		スンドゥブチゲ	豚肉 豆腐 みそ	昆布	人参 ニラ	もやし 白菜 大根 ねぎ にんにく 生姜		でん粉 砂糖 もち粉	ごま油	唐辛子 塩 酢 チンタン 酒 醤油 ナンプラー 豆板醤 甜麺醤	28.2
		キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆			キャベツ 生姜		でん粉 砂糖	豚脂	みりん 塩 かつお節	607
		春雨サラダ			人参	キャベツ		春雨 砂糖	ごま油 ごま	りんご酢 醤油	
水	13	ご飯					米	米油		753	
		牛乳		牛乳						27.9	
		太刀魚の竜田揚げ	太刀魚			生姜		でん粉	なたね油	醤油 みりん	36.0
		小松菜のごま和え			小松菜	キャベツ		砂糖	ごま	醤油	346
		鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐		人参	ごぼう こんにやく 根深ねぎ				かつお・さば節 酒 醤油 塩 みりん	
木	14	ハヤシライス (ご飯)					米	米油		784	
		(ハヤシ)	豚肉		トマト 人参	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく 生姜		三温糖 はちみつ	米油	ハヤシフレーク デミグラスソース ローリエ ケチャップ 鶏ガラスープ 塩 こしょう ワイン	28.4
		牛乳		牛乳							24.8
		キャベツとツナのソテー	ツナフレーク		人参	キャベツ コーン			米油	醤油 塩 こしょう ブイヨン粉	382
		ヨーグルト		ヨーグルト							
三中 2年・KJ 給食なし	15金	ご飯								746	
		牛乳								29.0	
		かつお入り厚焼き卵	卵					砂糖 でん粉	植物油	醸造酢 みりん 醤油 塩 かつおだし	27.3
		もやしの磯香和え		のり	小松菜	もやし				醤油 みりん	312
三中 給食なし	18月	じゃがいもと生揚げの煮物	鶏肉 生揚げ		人参	大根 しめじ こんにやく		じゃがいも 三温糖	醤油 酒 みりん かつおだし		
		ロールパン		脱脂粉乳				ロールパン		764	
		静岡県産いちごジャム				いちご(紅ほっぺ)		砂糖			33.7
		牛乳		牛乳							32.2
		タンドライーチキン	鶏肉	丹那ヨーグルト			にんにく			ケチャップ 醤油 ワイン カレールウ クミン 塩	324
コールスローサラダ					キャベツ きゅうり コーン			コールスロードレッシング (酢 塩 こしょう レモン・パイン果汁)			
ミネストローネ	ウインナー レンズ豆		人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく		じゃがいも マカロニ		鶏ガラスープ ブイヨン ワイン 塩 こしょう			

※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。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。

月目標【きれいなエプロンを身につけよう】

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 小 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)	
			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		主に材料-のものになる食品				
			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	3群 緑黄色 野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質			
ふるさと給食	19 火	ぬまづ茶飯			沼津茶		米	米油	酒 塩 昆布だし	786 30.3 30.5 330	
		牛乳		牛乳							
		さわらのみそマヨパン粉焼き	さわら みそ					パン粉	ノンエッグマヨネーズ 醤油 パセリ		
		おからの炒め煮	おから 油揚げ		人参	枝豆 干し椎茸		三温糖	米油 ごま油		醤油 酒 みりん かつおだし 昆布だし
		けんちん汁	豆腐		小松菜	大根 ごぼう こんにやく		じゃがいも	ごま油		かつお・さば節 塩 醤油
水	20	ご飯					米	米油		787 33.1 31.6 439	
		牛乳		牛乳							
		中華丼	豚肉		小松菜 人参	白菜 玉ねぎ 筍 生姜 にんにく		でん粉 砂糖	米油		醤油 こしょう チンタン 鶏ガラオイスターソース
		子持ちししゃものフリッター		ししゃも アオサ				小麦粉 米粉 さとう	なたね油		
		キャベツのからし和え			小松菜	キャベツ					塩 醤油 からし
四中給食なし	21 木	ご飯					米	米油		751 27.6 27.7 274	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のプレゼ	鶏肉	丹那生クリーム		しめじ 玉ねぎ にんにく		三温糖 小麦粉	バター		塩 こしょう ワイン ケチャップ ウスター パセリ
		粉ふきいも						じゃがいも			塩 こしょう
		コンソメスープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ コーン					ワイン 鶏ガラスープ 塩 こしょう コンソメ
四中給食なし	22 金	山菜炊き込みご飯	鶏肉 油揚げ		人参	わらび えのき 筍	米 三温糖	米油	醤油 酒 みりん かつおだし 塩	729 30.8 31.7 346	
		牛乳		牛乳							
		あじフライ	あじ					小麦粉 パン粉 でん粉	なたね油		塩 中濃ソース
		もやしの香味和え			小松菜	もやし		三温糖	ごま油		米酢 醤油
		じゃがいもの味噌汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ		じゃがいも			かつお・さば節
四中給食なし	25 月	フレンチトースト	卵	牛乳			食パン 砂糖	バター	塩	762 31.8 32.4 367	
		牛乳		牛乳							
		マカロニサラダ				きゅうり コーン		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ りんご酢 塩 こしょう		
		チリコンカン	豚肉 いんげん豆		トマト 人参	玉ねぎ にんにく 生姜		三温糖	米油		トマトピューレ 中濃ソース ワイン 鶏ガラスープ 塩 チリパウダー ブイヨン
		ご飯						米	米油		
火	26	牛乳		牛乳						736 31.3 28.2 338	
		いわしのねぎソースがけ	まいわし		葉ねぎ		でん粉 三温糖	なたね油 ごま油	醤油 酒 みりん		
		さつま揚げと野菜の炒め物	さつま揚げ 豚肉			キャベツ エリンギ			ごま油		醤油 塩 こしょう かつおだし
		かきたま汁	豆腐 卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ 干し椎茸		でん粉			醤油 酒 塩
		ご飯						米	米油		
水	27	のりふりかけ	削り節	のり	抹茶		砂糖		塩	769 29.2 24.2 311	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉の五色揚げ煮	鶏肉 大豆		人参	グリーンピース 生姜		じゃがいも でん粉	なたね油		醤油 酒 みりん
		たらつみれのすまし汁	たらつみれ 豆腐	わかめ		玉ねぎ しめじ					醤油 酒 塩 かつお・さば節
		中華めん						中華めん			
二中 3年 給食なし 三中 3年 給食なし	28 木	牛乳		牛乳						744 34.0 23.5 345	
		みそラーメン	豚肉 なんと		人参	キャベツ もやし コーン 根深ねぎ にんにく 生姜			ごま油		酒 塩 こしょう チンタン 鶏ガラスープ ナンプラー
		シューマイ	豚肉			玉ねぎ 生姜		砂糖 小麦粉 でん粉			塩
		フルーツ杏仁				みかん 黄桃		杏仁豆腐 練乳			
		ご飯						米	米油		
二中 給食なし 三中 3年 給食なし	29 金	牛乳		牛乳						736 28.3 26.9 316	
		手作りメンチカツ	豚肉 豆乳			玉ねぎ		パン粉 小麦粉	なたね油		中濃ソース 塩 こしょう ナツメグ
		ボイルドキャベツ				キャベツ					
		大根とえのきの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	大根 えのき					かつお・さば節

※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。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。