

月目標【よく噛んで食べよう】

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		主にエネルギーのものになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品 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		
第二中 給食なし	1	五目ごはん	豚肉 油揚げ		人参	ごぼう こんにやく 干し椎茸	米	米油	醤油 酒 塩 みりん 鰹だし 昆布だし	729
		牛乳		牛乳						28.6
		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 鰹だし	29.8
		第三中 給食なし	茎わかめと野菜の炒め物		駿河湾産茎わかめ	人参	キャベツ		ごま油	醤油 塩 こしょう
		新玉ねぎの味噌汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	新玉ねぎ もやし	じゃが芋	かつお・さば節 昆布だし		
火	2	ごはん					米	米油		712
		牛乳		牛乳						28.6
		厚揚げ入り豚丼	豚肉 生揚げ		人参	新玉ねぎ しらたき	砂糖 でん粉	米油 ごま	醤油 酒 鰹だし 唐辛子 みりん	26.7
		もやしの味噌汁	油揚げ みそ		小松菜	もやし キャベツ	じゃが芋		かつお・さば節	326
水	3	ごはん					米	米油		747
		牛乳		牛乳						27.3
		肉じゃが	豚肉		人参	新玉ねぎ しらたき	じゃが芋 砂糖	米油	酒 醤油 みりん 昆布だし 鰹だし	21.7
		野菜のふっくら寄せ	たら 大豆粉		人参 いんげん	玉ねぎ どうもろこし	じゃが芋 砂糖	ラード	塩	307
		わかめのごま入りおひたし		駿河湾産わかめ	キャベツ		ごま	醤油 塩		
歯と口の 健康週間	木	ごはん					米	米油		743
		牛乳		牛乳						28.2
		アジの干物の素揚げ	アジの干物					菜種油		30.9
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ	昆布	人参	しらたき 大根	砂糖	米油	酒 みりん 醤油 鰹だし	325
		じゃが芋とえのきの味噌汁	豆腐 みそ	わかめ	新玉ねぎ えのき	じゃがいも		かつお・さば節		
金	5	わかめと枝豆のご飯		わかめ		枝豆	米	米油	酒 塩 昆布だし	735
		牛乳		牛乳						29.9
		鶏肉の味噌焼き	鶏肉 みそ			にんにく 生姜	砂糖		酒 みりん	26.7
		きんぴらごぼう			人参	ごぼう こんにやく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 鰹だし 唐辛子	315
		お魚団子のすまし汁	たら 豆腐		人参 ほうれん草	えのき 新玉ねぎ		醤油 酒 塩 かつお・さば節		
8	月	セサミトースト		脱脂粉乳			食パン 砂糖	ごま バター		776
		緑茶ロールパン		脱脂粉乳	緑茶		ロールパン			30.1
		牛乳		牛乳						34.4
		チリコンカン	豚肉 いんげん豆 レッドキドニー		人参 トマト	新玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	米油	トマトピューレ 中濃ソース チリパウダーワイン 鶏ガラだし 塩 こしょう ブイオン	398
		キャベツとコーンのソテー			パプリカ 小松菜	キャベツ コーン		米油	塩 こしょう ブイオン	
火	9	麦ご飯					米 麦	米油		755
		牛乳		牛乳						32.1
		チンジャオロース	豚肉		ピーマン 人参	筍 にんにく 生姜	じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油 菜種油	酒 醤油 中華だし こしょう ナンブラー 中濃ソース 甜麺醤	26.9
		わかめスープ	豆腐 肉入りワンタン (豚肉 みそ 大豆)	わかめ	葉ねぎ	新玉ねぎ もやし (玉ねぎ 生姜)	(小麦粉 でん	(コーン油)	チンタン 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう 中華だし	271
水	10	ごはん					米	米油		758
		牛乳		牛乳						27.1
		さばコロッケ	さば 大豆粉 みそ				じゃが芋 パン粉 砂糖	菜種油	醤油 塩 こしょう	27.8
		きゅうりのカリカリ漬け				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ナンブラー 米酢 唐辛子	289
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう こんにやく 根菜	じゃが芋	ごま油	かつお・さば節	
木	11	ソフト麺						ソフト麺		802
		牛乳		牛乳						34.6
		カレーソース	豚肉		人参 トマト	ぶなしめじ にんにく 生姜		米油	鶏ガラだし カレーフレーク ワイン ケチャップ こしょう	28.8
		チキンカツ	鶏肉				パン粉 米粉	菜種油	塩 こしょう ワイン	317
		ヨーグルトサラダ		丹那ヨーグルト	みかん缶 桃缶 夏みかん缶	砂糖				
金	12	ごはん					米	米油		715
		牛乳		牛乳						31.5
		ガパオ	豚肉 鶏肉		ピーマン 人参 パプリカ	黄パプリカ 新玉ねぎ エリンギ にんにく 生姜	砂糖	ごま油	オイスターソース 醤油 中華だし こしょう 豆板醤 ナンブラー バジル	26.3
		春雨スープ	ベーコン 豆腐		小松菜 人参	キャベツ もやし コーン	春雨		チンタン 鶏ブイオン 塩 こしょう 醤油	284
月	15	玄米ロールパン		脱脂粉乳			玄米ロールパン			767
		牛乳		牛乳						30.4
		太刀魚のフライ	太刀魚				パン粉	菜種油		38.4
		ラタトゥイユソース	ベーコン		パプリカ トマト	玉ねぎ エリンギ ズッキーニ	砂糖	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	393
		肉団子と野菜のスープ	つくね		小松菜 人参	キャベツ コーン		鶏ガラ 醤油 塩 こしょう ブイオン		

※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。🍷 今月の玉ねぎは、沼津産の新玉ねぎを使用しています。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。

月目標【よく噛んで食べよう】

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(=s.s.f)-9%) 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		主にエネルギーのものである食品			
			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		
火	16	ごはん					米	米油		752 30.1 29.6 427
		牛乳		牛乳						
		炒り豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐		人参 にはら	新玉ねぎ 筍 干し椎茸	砂糖	米油 ごま油	酒 みりん 醤油 鰹だし 昆布だし	
		ししゃものあおさフライ もやしのおひたし		ししゃも あおさ	小松菜	もやし	パン粉	菜種油	塩 醤油	
水	17	ごはん					米	米油		706 29.0 24.7 479
		牛乳		牛乳						
		いわしの生姜煮	いわし			生姜	砂糖 でん粉		醤油 塩 醸造酢	
		系こんにやくのピリ辛炒め 豆腐とじゃが芋の味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		人参 いんげん	しらたき 干し椎茸 葉ねぎ キャベツ 大根	砂糖 じゃが芋	ごま ごま油	醤油 豆板醤 酒 かつお・さば節	
木	18	キノコとウインナーの カレーピラフ	ウインナー		人参 グリーンピース	新玉ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	米	バター	醤油 塩 カレー粉 ワイン 鶏ガラ	766 33.3 33.0 382
		牛乳		牛乳						
		さけフライ	さけ				パン粉 でん粉	菜種油	塩	
		つくねスープ	つくね 豆腐		人参 小松菜	コーン キャベツ	じゃが芋	ごま油	酒 チンタン 鶏ガラ 塩 こしょう 醤油	
金	19	ごはん					米	米油		827 28.2 34.9 591
		牛乳		牛乳						
		キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆粉			玉ねぎ キャベツ	砂糖 米粉	豚脂 菜種油	醤油 塩	
		豚肉と切り干し大根の炒め物 けんちん汁	豚肉 豆腐	昆布	人参 にはら	大根 ぶなしめじ 生姜 にんにく 大根 ごぼう こんにやく 根深		ごま油	オイスターソース 醤油 酒 酒 塩 かつお・さば節 醤油	
月	22	食パン(メイプルジャム)		脱脂粉乳			食パン		(メイプルジャム)	779 30.3 30.0 383
		黒糖食パン		脱脂粉乳			黒糖食パン			
		牛乳		牛乳						
		アジフライ	アジ				パン粉 でん粉	菜種油	塩	
		ごま入りケチャップソース					砂糖	ごま	ケチャップ 中濃ソース みりん ワイン	
		フレンチサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	米油	りんご酢 塩 こしょう	
ABCスープ	ハム いんげん豆		人参	新玉ねぎ にんにく	マカロニ じゃが芋 砂糖		パセリ ワイン 鶏ガラ 塩 こしょう コンソメ			
火	23	ごはん					米	米油		763 31.9 27.7 302
		牛乳		牛乳						
		油淋鶏(ゆーりんちー)	鶏肉		葉ねぎ	にんにく 生姜	砂糖 でん粉	菜種油	醤油 米酢 酒	
		野菜の中華和え 野菜スープ	ベーコン 豆腐		人参 チンゲン菜	もやし きゅうり 新玉ねぎ		ごま ごま油 春雨	醤油 チンタン 醤油 酒 塩	
日本の 郷土料理 「青森」	24	ごはん					米	米油		745 32.2 29.8 317
		牛乳		牛乳						
		さばの南部焼き	さば			生姜		ごま	醤油 酒 みりん	
		たくあん和え せんべい汁	鶏肉		人参	キャベツ ごぼう 根深 干し椎茸	砂糖		米酢 塩 醤油 鶏ガラ みりん 酒 さば・かつお節	
木	25	中華麺					中華麺			782 38.3 27.4 325
		牛乳		牛乳						
		五目ラーメン	豚肉 なんと		人参 チンゲン菜	もやし きくらげ にんにく 生姜		ごま油	醤油 酒 チンタン 塩 こしょう	
		揚げパオズ ポイルドサラダ	大豆粉 豚肉			玉ねぎ 筍 キャベツ しいたけ キャベツ コーン 枝豆	砂糖 小麦粉	菜種油 ごま油	塩 昆布粉 ホタテ粉 かつお粉 醤油 米酢	
ふるさと 給食	26	ツナご飯	きはだまぐろ		人参	枝豆	米 砂糖	ごま 米油	醤油 塩 酒 昆布だし 鰹だし	757 26.5 27.1 332
		牛乳		牛乳						
		黒はんぺんお茶フライ	さば いわし たら		せん茶		でん粉 砂糖 パン粉	菜種油	塩 みりん	
		厚揚げと野菜の味噌汁 冷凍寿太郎みかん	生揚げ みそ		小松菜	新玉ねぎ キャベツ 西浦産寿太郎みかん		ごま油	さば・かつお節	
月	29	ロールパン		脱脂粉乳			ロールパン			763 33.4 27.7 438
		牛乳		牛乳						
		ラザニア	豚肉 レンズ豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	砂糖 パン粉 ワンタンの皮	米油	ハヤシフレーク デミグラスソース 中濃ソース こしょう ローリエ ケチャップ ナツメグ 塩 ワイン パセリ	
		コンソメスープ	ベーコン 豆腐		人参	キャベツ コーン			ワイン パセリ 鶏ガラ 塩 こしょう コンソメ	
火	30	ごはん					米	米油		742 27.8 26.9 411
		牛乳		牛乳						
		八宝菜	豚肉		小松菜 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく 生姜 筍 干し椎茸	でん粉	ごま油	醤油 オイスターソース 酒 チンタン 塩 こしょう 中華だし	
		ひよこ豆と小魚の揚げ煮	ひよこ豆	カタクチイワシ			じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	醤油 酒 みりん	

※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。🍄 今月の玉ねぎは、沼津産の新玉ねぎを使用しています。  
 ※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。