

月目標【楽しく食事をしよう】

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		主に材料のものになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実) 脂質		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物			
沼津ひものデー	1 水	ごはん	沼津の工場で作られた干物で				米	米油		744 28.5 32.3 326
		牛乳		牛乳						
		鰯の干物の素揚げ	鰯の干物					菜種油		
		切干し大根の炒め煮	油揚げ	昆布	人参	ゆで干し大根 しらたき	砂糖		醤油 酒 みりん かつおだし	
		わかめのすまし汁	豆腐	わかめ		玉ねぎ ぶなしめじ			醤油 酒 塩 かつお・さば節	
毎年7月1日は「沼津ひものデー」! 生産量・品質ともに日本一を誇る静岡県沼津市の名産「ぬまづ干物」の魅力を発信するために制定された記念日です。										
半夏生 (はんげしょう) 旬野菜 モロヘイヤ	2 木	麦ごはん					麦米	米油		705 32.4 29.6 299
		牛乳		牛乳						
		焼き塩鯖	塩さば							
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖		醤油 塩 米酢	
		モロヘイヤの味噌汁	生揚げ みそ		モロヘイヤ 人参	玉ねぎ えのき 干し椎茸		ごま油	かつお・さば節	
半夏生とは、夏至から数えて、11日目のころ。半夏(はんげ)という薬草が生えるころで、緑の葉の半分が白くお化粧したように見えることがはじまりと言われています。 塩さば…福井県では半夏生に塩鯖の丸焼きを食べる習慣があります。農民の疲れを回復させるために、殿様が振る舞ったことにはじまります。										
3 金	3 金	鶏肉とひじきのピラフ	鶏肉	芽ひじき	人参	にんにく	米 砂糖	米油	鶏ガラだし 中華だし ワイン 醤油 塩 こしょう	763 27.2 31.4 395
		牛乳		牛乳						
		コーンコロッケ				コーン	砂糖 じゃが芋 パン粉	菜種油	塩	
		冬瓜と麩のスープ	豆腐		小松菜	冬瓜 生姜	白玉麩 でん粉		醤油 塩 酒 鶏ガラだし かつおだし	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
6 月	6 月	食パン1枚		脱脂粉乳			食パン			725 29.9 30.3 384
		メイプルジャム					メイプルジャム			
		牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉 レンズ豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく	マカロニ パン粉 じゃがいも 砂糖	米油	ハヤシフレーク ケチャップ 塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし	
		海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油	
海藻ミックス…わかめ、茎わかめ、昆布、赤とさかのり、白ふのり、白とさかのりの6種類の海藻を使っています。										
行事食 七夕	7 火	中華炊込みご飯	豚肉		人参	筍 干し椎茸 根深 にんにく 生姜	米	ごま油	醤油 酒 みりん 塩 こしょう チンタン	743 27.2 25.8 376
		牛乳		牛乳						
		星形コロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉	菜種油	塩	
		七夕すまし汁	魚麺 なんと 豆腐		人参 三つ葉	干し椎茸			かつお・さば節 醤油 塩 酒	
		ずんだ白玉				枝豆ペースト	白玉 砂糖		塩	
8 水	8 水	わかめご飯		わかめ			米	米油	酒 塩	723 25.8 21.3 324
		牛乳		牛乳						
		白身魚の南蛮漬け	ホキ		パプリカ 葉ねぎ	玉ねぎ 黄パプリカ	でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	醤油 みりん 酒 米酢 唐辛子パウダー	
		豆腐と南瓜の味噌汁	豆腐 味噌		人参 南瓜 小松菜	こんにゃく			山椒 昆布だし かつお・さば節	
		冷凍みかん				寿太郎みかん				
9 木	9 木	ごはん					米	米油		733 30.9 30.7 317
		牛乳		牛乳						
		豆腐とこまつなチャンプルー	生揚げ かつお		人参 小松菜	キャベツ きくらげ	砂糖	ごま油	かつおだし 昆布だし 醤油	
		ゴーヤチップス				ゴーヤ ごぼう	米粉	菜種油	カレー粉 塩	
		オクラともずくのスープ	鶏肉 かまぼこ	もずく	オクラ	えのきもやし			醤油 塩 かつお・さば節	
10 金	10 金	麦ごはん					麦米	米油		807 30.6 28.6 339
		牛乳		牛乳						
		夏野菜カレー	豚肉		人参 南瓜 トマト	玉ねぎ ズッキーニ にんにく 生姜		米油	ワイン カレーフレーク 中濃ソース ケチャップ こしょう 塩 中華だし 香辛料	
		チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 小麦でん粉	大豆油	酢 塩 かつおだし	
		沼津産ゆで枝豆				枝豆			塩	
13 月	13 月	ロールパン1本		脱脂粉乳			ロールパン			744 32.7 28.9 416
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉 いんげん豆 大豆		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 砂糖	米油	ワイン ケチャップ ウスターソース ブイオン 鶏ガラだし 塩 こしょう 香辛料	
		茎わかめサラダ		茎わかめ		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油	
		手作りプリン		牛乳			砂糖		プリンの素	

※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。

※こんにゃく・しらたきは、体内でのたらしにに合わせて、4群に分類しています。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。

月目標【楽しく食事をしよう】

行事等	日・曜日	献立	献立						調味料	栄養価小
			あか		みどり		き			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			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							
			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B(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		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)
県民の日 献立 鹿児島県 郷土料理	14 火	さつますもじ	鶏肉 さつまあげ		人参	筍 干し椎茸 ごぼう 枝豆	米 砂糖		米酢 醤油 酒	732 27.2 27.7 352
		牛乳		牛乳						
		南瓜のチーズフライ		チーズ 牛乳	南瓜		パン粉 砂糖	マーガリン 菜種油	塩	
		キャベツの辛子和え			小松菜	キャベツ			醤油 練り辛子	
		さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう こんにゃく 根深	さつまいも		かつお・さば節 唐辛子	
さつますもじ…鹿児島県の伝統的な郷土料理で、季節の野菜や魚を具材にしたちらし寿司の一種です。鹿児島名物の「さつま揚げ」が使われます。										
水	15	麦ごはん					麦 米	米油		759 33.2 29.2 385
		牛乳		牛乳						
		豚キムチ	豚肉	昆布	人参 なら	白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ にんにく 生姜	砂糖 もち粉 でん粉	ごま油	醤油 塩 こしょう 唐辛子 食酢	
		肉団子と春雨のスープ	鶏肉 団子 豆腐		小松菜	キャベツ もやし えのき	春雨	ごま油	鶏ガラだし 醤油 酒 塩	
		アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンドごま	醤油	
木	16	ごはん					米	米油		769 31.6 27.3 343
		牛乳		牛乳						
		ピビンバ	豚肉		人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 もやし	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	醤油 塩 豆板醤	
		卵と大根のスープ	卵 豆腐 ベーコン		小松菜	大根 生姜	でん粉		チンタン 鶏ガラだし 醤油 塩 中華だし	
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー 寒天	砂糖			
県民の日 献立 北海道 郷土料理	17 金	ごはん					米	米油		746 27.7 30.9 278
		牛乳		牛乳						
		ザンギ	鶏肉			にんにく 生姜	砂糖 でん粉 小麦粉	菜種油	醤油 みりん ウスターソース こしょう	
		じゃがバター					じゃが芋	バター	塩 こしょう パセリチップ	
		三平汁	鮭 豆腐		人参	大根 根深 キャベツ			酒 塩 こしょう 昆布だし さば・かつお節	
ザンギ…北海道で親しまれている醤油や生姜でしっかり味付けされた鶏の唐揚げです。衣に卵が使われますが、給食では食物アレルギー配慮のため不使用です。 三平汁(さんぺいじる)…塩漬けにしたサケやニシンなどの魚と人参や大根などの野菜と一緒に煮込んだ郷土料理です。石狩鍋は味噌味ですが、三平汁は塩味です。										
火	21	麦ごはん					麦 米	米油		710 29.3 24.7 335
		牛乳		牛乳						
		スタミナ焼き肉	豚肉 みそ		なら 人参	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	ごま ごま油	甜麺醬 酒 醤油 みりん	
		ポイルドキャベツ				キャベツ				
		麩とえのきの味噌汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ えのき	焼き麩		かつお・さば節	
給食 最終日 ふるさと 給食	22 水	ソフト麺					ソフト麺			767 30.7 29.8 272
		牛乳		牛乳						
		つけナポリタン	ウィンナー 豚肉		人参 ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	オリーブ油	チンタン 鶏ガラだし 塩 こしょう パセリチップ 中華だし	
		ポテトとひよこ豆のから揚げ	ひよこ豆				じゃが芋	菜種油	塩 こしょう	
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	
つけナポリタン…2008年、テレビ番組のまおこし企画と富士市の吉原商店街が共同で開発したメニューです。トマトと鶏ガラやパイオンのダブルスープが味のポイントです。										

※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。

※こんにゃく・しらたきは、体内でののはたらきに合わせて、4群に分類しています。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。

