



給食献立予定表

沼津市立金岡小学校共同調理場

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		主に消化作用のものになる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			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 無塩質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) 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		金岡小	金岡中
火	16	ちゅうかめん					ちゅうかめん			657	743
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						30.0	34.4
		ジャージャーめん(にくみそ)	ぶたにく だいたみそ		にんじん	たまねぎ にくにく しょうが	さとう	ごまあぶら	こしょう チンタン	20.3	20.2
		ジャージャーめん(ゆでやさい)				たけのこ しいたけ	でんぶん	みりん 豆板醤 醤油	280	291	
		しらたまとアセロラジュレのフルーツあえ				もやし きゅうり					
水	17	ナシゴレン	とりにく		ピーマン	たまねぎ にくにく	こめ	こめあぶら	チリパウダー チリソース ガラスープ	552	728
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					塩 こしょう ナンプラー 洋風だし	21.8	25.5
		キャベツいりひらつくね	とりにく えんどうまめ			キャベツ	さとう		酒 塩 醤油 みりん	32.4	31.5
		ベーコンとやさいのスープ	ベーコン どうふ		にんじん	キャベツ コーン		こめあぶら	チキンブイヨン 醤油	399	443
木	18	こくとうロールパン		だっしふんにゅう			パン こくとう			568	781
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.0	34.5
		さけフライ	さけ					パンこ	だいたみそあぶら	35.3	33.0
		イタリアンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	332	377	
		やさいのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ		こめあぶら	チキンブイヨン 醤油 ワイン 塩 こしょう		
【バースデー給食】 メニューは、ユーリンチーとみかんゼリーです。6月生まれの友だちをみんなで祝いましょう!おたんじょうび、おめでとう!											
金	19	ごはん					ごはん			613	745
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.8	31.4
		油淋鶏(ユーリンチー)	とりにく		はねぎ	にくにく しょうが	でんぶん さとう	だいたみそあぶら	醤油 酒 酢	26.7	25.0
		やさいのちゅうかあえ			こまつな	もやし		ごまあぶら	醤油	286	298
		わかめスープ	どうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ		ごまあぶら	チンタン 醤油 塩 こしょう 中華だし		
		みかんゼリー				みかん	さとう みずあめ				
月	22	ごはん					ごはん			581	728
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.4	31.8
		ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ にくにく しょうが	でんぶん	こめあぶら	酒 塩 こしょう 醤油 みりん	29.7	28.5
		ポイルドキャベツ				キャベツ			281	22.4	
		ワンタンスープ	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	もやし たまねぎ しょうが	こめさとう でんぶん さとう	ごまあぶら	醤油 酒 塩 こしょう チンタン 中華だし		
火	23	ツナのたきこみごはん	ツナ		にんじん	えだまめ	こめ さとう		醤油 酒 昆布だし 塩	602	740
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.3	27.2
		くろはんぺんおちゃフライ	さば いわし たら			おちゃ	でんぶん さとう パンこ	だいたみそあぶら	塩 みりん	27.5	29.0
		あつあげとやさいのみそしる	あつあげ みそ		こまつな	たまねぎ キャベツ		ごまあぶら	鰹削り節	356	370
		れいとうみかん(じゅたろうみかん)				みかん					
水	24	あげパン(さとうあじ)		だっしふんにゅう			パン さとう	だいたみそあぶら		574	731
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.2	29.9
		ポトフ	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう ローリエ ナツメグ	37.9	36.2
		ウインナーとコーンのいためもの	ウインナー		こまつな	キャベツ コーン			チキンブイヨン	307	331
【ふるさと給食の日】沼津の名産(めいさん)である「あじのひもの」を油で揚(あ)げます。カリカリに揚がっているの、骨(ほね)までおいしくいただきます!											
木	25	ごはん					ごはん			582	723
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.0	28.0
		あじのひものすあげ	あじ					だいたみそあぶら	塩	31.1	27.5
		ひじきのいために	だいたみそあぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん	309	329
じゃがいもとえのきのみそしる	みそ		こまつな	だいこん えのき	じゃがいも		鰹削り節				
金	26	ごはん					ごはん			580	752
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.2	31.1
		マーボーどうふ	ぶたにく みそ どうふ だいたみそ		にんじん	しいたけ しょうが ねぶかねぎ にくにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	酒 醤油 チンタン 甜麺醤	29.0	26.4
		むししゅうまい	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こめさとう		塩 香辛料	328	351
		もやしとこまつなのちゅうかあえ			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	醤油 酢		
月	29	ごはん					ごはん			586	723
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.5	30.7
		ホキのからあげ ねぎソース	ホキ			ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だいたみそ ごま油	醤油 みりん	27.0	25.6
にんじんシリシリ	ツナ			にんじん	さとう	こめあぶら	醤油	288	308		
とうふとえのきのみそしる	とりにく とうふ みそ		こまつな	たまねぎ			鰹削り節				
火	30	ごはん					ごはん			620	798
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.6	29.1
		とりにくとじゃがいものあげに	とりにく だいたみそ		にんじん	えだまめ しょうが	じゃがいも でんぶん さとう	だいたみそあぶら	酒 醤油 みりん	29.8	27.5
		とうふとたまねぎのみそしる	とうふ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ			鰹削り節	296	314

※大塚等の都合により献立や食料が変更になることがあります。

でんぶん...じゃがいもでんぶん(かたくりこ)