

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)			
	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	脂質					
1 金		うどん					うどん				
		牛乳		牛乳							
		カレー南蛮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ			醤油 みりん カレーフレーク 塩	700	
			油揚げ		葉ねぎ	干しいたけ		でん粉	カレー粉 鰹だし	31.8	
										33.0	
こどもの日 献立	7 木	ちまき風ごはん	豚肉		にんじん	たけのこ 干しいたけ	米 もち米	米油	酒 チンタン 中華だし		
						グリーンピース 根深ねぎ		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	654	
		牛乳		牛乳		にんにく しょうが				26.0	
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	しょうゆ 和だし 塩 こしょう	29.6	
		中華スープ	かまぼこ		小松菜	玉ねぎ しめじ			鶏ガラスープ 中華だし チンタン	303	
	子どもの日ゼリー	豆乳			りんご レモン	砂糖		しょうゆ 塩 こしょう			
8 金		ごはん					米	米油			
		牛乳		牛乳							
		鰯のねぎソースがけ	まいわし			根深ねぎ	でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	みりん 塩 こしょう しょうゆ	745	
		豚肉と野菜の炒め物	豚肉		小松菜	キャベツ エリンギ		ごま油	塩 中華だし こしょう	30.8	
			かまぼこ							30.6	
	かきたま汁	卵 豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ	でん粉		しょうゆ 酒 塩 鰹だし	338		
11 月		山菜炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	わらび えのきたけ たけのこ	米 麦 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 和だし 塩		
		牛乳		牛乳						693	
		アジフライ	まあじ				パン粉 小麦粉	菜種油		29.1	
		豆腐の味噌汁	豆腐 なた			玉ねぎ キャベツ	里芋		鰹だし 和だし	28.4	
			みそ			根深ねぎ				314	
	甘夏ゼリー				甘夏	砂糖					
12 火		ロールパン					パン	マーガリン			
		牛乳		牛乳						739	
		チキンポテトグラタン	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	米油 バター	白ワイン 鶏ガラスープ ブイヨン	42.7	
							パン粉		ローリエ 塩 こしょう	422	
	海藻サラダ		海藻		キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩			
13 水		ごはん					米	米油			
		牛乳		牛乳						684	
		のり入り厚焼き卵	卵	のり				砂糖 でん粉	大豆油	酢 みりん 鰹だし	24.6
		野菜炒め			小松菜	キャベツ もやし	でん粉	ごま油	しょうゆ 塩 昆布だし	26.3	
		鶏肉と生揚げの煮物	鶏肉 生揚げ		にんじん	大根 ごぼう	じゃがいも 砂糖		塩 こしょう オイスターソース	362	
					こんにゃく 干しいたけ		醤油 酒				
							みりん 和だし				
14 木		ごはん					米	米油			
		牛乳		牛乳						720	
		ハヤシライス	牛肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	米油	ハヤシフレーク デミグラスソース	23.3	
					いんげん	にんにく しょうが			トマトケチャップ 鶏ガラスープ	23.3	
									赤ワイン 塩 こしょう ローリエ	310	
	キャベツとコーンのソテー			チンゲン菜	キャベツ ホールコーン にんにく		米油	塩 こしょう			
	乳酸菌飲料(ヤクルト)		脱脂粉乳				ぶどう糖				
15 金		ごはん					米	米油			
		牛乳		牛乳						712	
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉		にんじん	しょうが グリンピース	でん粉 じゃがいも	菜種油	しょうゆ 酒 みりん	22.2	
								砂糖			
		わかめのすまし汁	豆腐	わかめ	小松菜	もやし 玉ねぎ			しょうゆ 塩 酒 鰹だし	25.5	
	ふりかけ(おかか)	鰹節	のり				でん粉 砂糖		328		
						ぶどう糖					



早寝・早起き・朝ご飯



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となる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品				
			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)			
			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	脂質		
18月	ごはん							米			
	牛乳		牛乳							733	
	スンドゥブチゲ	豆腐 豚肉	まこんぶ	にんじん	もやし 白菜 大根			砂糖	ごま油	とうがらし 塩 酢 酒 チンタン	25.9
	いかチヂミ	卵 みそ		葉ねぎ いら	にんにく しょうが			でん粉		醤油 ナンプラー テンメンジャン 豆板醤	28.5
19火	揚げパン							米粉 でん粉	米油	塩	308
	牛乳		牛乳					小麦粉 砂糖			
	豚肉のポトフ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根 セロリ			春雨 砂糖	ごま油 ごま	醤油 りんご酢 塩	
	こんにゃくサラダ				キャベツ	ホールコーン		パン 砂糖	菜種油		
ふるさと給食	ごはん							米			684
	牛乳		牛乳								26.2
	太刀魚の竜田揚げ	太刀魚			しょうが			じゃがいも	米油	白ワイン 塩 こしょう ローリエ	37.4
	ポイルドサラダ(青じそドレッシング)	ホタテエキス 鰹節		青しそ	キャベツ きゅうり					鶏ガラスープ ナツメグパウダー	31.8
	けんちん汁	豆腐 油揚げ			大根 ごぼう			砂糖	米油	醤油 酢 塩	
	お茶わかめふりかけ		シラス干し わかめ		根深ねぎ						
21木	中華めん							中華めん			
	牛乳		牛乳								688
	肉みそラーメン	豚肉 鶏肉		にんじん	キャベツ もやし			米油			31.1
	ポークしゅうまい	みそ		チンゲン菜	ホールコーン			ごま		鶏ガラスープ	21.7
	フルーツ杏仁豆腐		全粉乳		しょうが にんにく			玉ねぎ しょうが	でん粉 パン粉		356
22金	ごはん							米			749
	牛乳		牛乳								28.6
	親子丼	鶏肉 卵		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ			でん粉 砂糖		醤油 酒 みりん	32.7
	ししゃもフリッター	ししゃも	あおさ	葉ねぎ				小麦粉 でん粉	油 菜種油	醤油 塩	420
	おひたし			小松菜	キャベツ			米粉 砂糖			
3年生修学旅行	ごはん							米			750
	牛乳		牛乳								32.5
	鱈の味噌マヨパン焼き	鱈 みそ		パセリ				パン粉	マヨネーズ	酒 醤油	33.3
	おからの炒め煮	おから		にんじん	干しいたけ 枝豆			砂糖	米油 ごま油	醤油 酒 みりん	293
32年生修学旅行室	肉団子汁	油揚げ			しらたき					鰹だし 昆布だし	
		鶏肉		葉ねぎ いら	玉ねぎ しょうが			でん粉		醤油 塩 こしょう	
		みそ		にんじん	もやし 大根					チンタン 酒 中華だし	
	レーズン入りロールパン				干しぶどう			パン			
27水	牛乳		牛乳								707
	タンダリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく					トマトケチャップ 醤油 白ワイン	33.7
	マカロニサラダ				きゅうり ホールコーン			マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 塩 クミンパウダー	28.9
	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ					リンゴ酢 塩 こしょう	325
28木	3年生家庭学習日・2年生自然教室・1年生お弁当の日										
	3年生家庭学習日・2年生自然教室・1年生お弁当の日										
	3年生家庭学習日・2年生自然教室・1年生お弁当の日										
	3年生家庭学習日・2年生自然教室・1年生お弁当の日										
29金	ごはん							米			734
	牛乳		牛乳								30.1
	鯖の野菜あんかけ	鯖		にんじん	玉ねぎ			でん粉	菜種油	みりん 塩 こしょう	24.0
	大根とえのきの味噌汁	豆腐		チンゲン菜	葉ねぎ	えのきたけ 大根		砂糖	ごま	醤油 酒 鰹だし	401
	丹那ヨーグルト	油揚げ みそ								鰹だし 和だし	
		ヨーグルト									

(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。)

20日のふるさと給食は
沼津で作られたお茶を使って、お茶わかめふりかけを作ります。
地元で作られた食材をおいしくいただきます。

