

日	予定献立		主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	中学校	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校	
3月	マーガリンパン	牛乳 ピザエッグ ポイルやさい ごまドレッシング やさいスープ	ぎゅうにゅう	マーガリンパン							377	
			たまご ベーコン チーズ		たまねぎ ビーマン	×	×	×	○	○	659	
			たまご	さとう ごま								843
			ウインナー		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう							
4月	むぎごはん	牛乳 フルコギ ピリカラサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							346	
			ふたにく	ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ にら にんにく	○	○	○	○	○	637	
			わかめ なると	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく							786
			ウインナー		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう							
5月	うどん	牛乳 たちうおフライ ゆかりあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう	うどん							360	
			たちうお	パンこ ごむぎご あぶら								568
			とりにく けずりぶし	さとう	キャベツ もやし きゅうり しそ	○	○	○	○	○	719	
			とりにく けずりぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ							
6月	むぎごはん	牛乳 ハヤシライスソース ごまドレッシングあえ みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							353	
			ふたにく	あぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく	○	○	○	○	○	669	
				さんおんとう あぶら ごま	ほうれんそう キャベツ コーン							821
				みずあめ さとう	みかん							
7月	むぎごはん	牛乳 とりにくのあげしんじょ しおこんぶあえ すましじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							403	
			とりにく ふたにく たまご とうふ おから	パンこ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ							714
			こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	○	○	○	○	○	890	
			とうふ けずりぶし		ほうれんそう えのき							
10月	しよくパン	牛乳 とりにくのレモンに フレンチサラダ ミネストローネ メイプルジャム	ぎゅうにゅう	しよくパン							366	
			とりにく	さとう かたくりこ あぶら	レモン							649
				さんおんとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	○	○	○	○	○	826	
			ベーコン	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ にんにく パセリ							
11月	むぎごはん	牛乳 はっほうさい ポークシュウマイ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							387	
			ふたにく うすらのたまご いか	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ	○	○	○	○	○	705	
			ふたにく とりにく たら だいず	さとう ごむぎご	たまねぎ							859
			あんじんとうふ		パイン みかん もも							
12月	ソフトめん	牛乳 カレーソース ほうれんそうのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん							439	
			ふたにく	あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく							717
			ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン	○	○	○	○	○	890	
			かんてん れんにゅう たっしんにゅう なまクリーム	さとう								
13月	むぎごはん	牛乳 いりとうふ ししゃもフライ おひたし	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							319	
			とりにく とうふ たまご かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん	○	○	○	○	○	684	
			ししゃも だいず	あぶら パンこ ごむぎご								846
			ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし								
14月	むぎごはん	牛乳 サケのしおやき そくせきづけ とんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							370	
			サケ									627
			かつおぶし	ごま さとう	キャベツ きゅうり だいこん	○	△	○	○	○	743	
			ふたにく こんにやく かつおぶし	さとも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ							
17月	せわりパン	牛乳 やきそば コーンサラダ ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう	せわりパン							267	
			ふたにく	ちゅうかめん さとう あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ	○	○	○	○	○	553	
				あぶら さとう	キャベツ コーン レモン							694
			たまご	じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう							
18月	むぎごはん	牛乳 ホイコーロー ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							316	
			ふたにく	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ ビーマン ねぎ しょうが にんにく	○	○	○	○	○	594	
				さとう ごまあぶら	にんじん もやし							728
			とりにく	はるさめ	ほうれんそう にんじん しいたけ							
19月	うどん	牛乳 ビーンズフライ ツナあえ にくうどんのしる	ぎゅうにゅう	うどん							374	
			だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま								628
			ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ	○	○	○	○	○	799	
			ふたにく けずりぶし あぶらあげ	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ							
20月	むぎごはん	牛乳 チキンカレー コールスローサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							429	
			とりにく	じゃがいも あぶら ごむぎご	たまねぎ にんじん にんにく	○	○	○	○	○	749	
				さんおんとう コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン							932
			さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ								
21月	むぎごはん	牛乳 かきあげ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							378	
			いか たまご	ごむぎご あぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ ごぼう コーン	○	○	○	○	○	680	
				ごま さとう	ほうれんそう もやし							844
			あぶらあげ とうふ わかめ けずりぶし		ねぎ							
24月	こくとうパン	牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ スライスパン	ぎゅうにゅう	こくとうパン							354	
			ふたにく ベーコン だいず なまクリーム	じゃがいも あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん にんにく	○	○	○	○	○	674	
			ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん							862
					パン							
25月	むぎごはん	牛乳 やきとりふうみあげ こうみあえ すましじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							428	
			とりにく	かたくりこ あぶら さとう	ねぎ しょうが	○	○	○	○	○	748	
			かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ							936
			とうふ けずりぶし		にんじん えのき みつば							
26月	ちゅうかめん	牛乳 ポークパオズ ひじきナムル みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん							329	
			ふたにく はるさめ	ごむぎご あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	○	○	○	○	○	562	
			ひじき	さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが							686
			ふたにく	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ							
27月	むぎごはん	牛乳 さばのみそがけ すじょうゆあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							482	
			さば	さとう あぶら かたくりこ	ねぎ							757
				さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	○	○	○	○	×	895	
			とうふ けずりぶし	さとも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう							
28月	ピラフ	牛乳 ミートオムレツ トマトケチャップ ポトフ	ぎゅうにゅう	こめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン						323	
			たまご とりにく ふたにく	さとう だいずあぶら パンこ	にんじん たまねぎ	○	○	○	○	○	595	
				さとう	トマト たまねぎ							727
			ウインナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ							
6月の給食実施回数 (△印の上に記載の学年は無し)											19; 19; 19; 20; 19	

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

* 5日にたちうお、13日にししゃも、14日にサケ、27日にさばが出ます。骨に気を付けて食べましょう。

* 13日はアスリート献立です。骨を強くするために必要なカルシウムと、不足しがちな鉄分を多く含んだ献立です。

* 17日～21日はふるさと給食週間です。旬の食材、東伊豆町や静岡県内の地場産物をたくさん使用します。

1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	368	658	816
たんぱく質(g)	13.3	25.3	30.6
脂質(g)	9.9	21.4	25.4
食塩(g)	1.5	2.2	2.9