



平成31年度4月こんだてひょう



伊豆の国市立韭山小学校
韭山南小学校

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
8	月	ソフトめん				小麦粉		606kcal ↓ 27.6g 25%	韭小 幼稚園なし
		ミートソース	豚肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース	小麦粉 砂糖	バター 油		
		ポパイサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん もやし コーン	砂糖			
		とうにゅうココアプリン	豆乳			砂糖			
9	火	むぎごはん				精白米 麦		655kcal ↓ 30.9g 25%	幼稚園なし
		さけのしおやき	鮭						
		ひじきとだいずのもの	油揚げ 大豆	ひじき	人参 干し椎茸 枝豆 つきこんにゃく	砂糖	ごま油		
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが	じゃが芋			
		オレンジ			オレンジ				
10	水	おせきはん	小豆			精白米 もち米	ごま	558kcal ↓ 23.2g 26%	入学・進級 お祝い 献立
		とりにくのみそやき	鶏肉 みそ			砂糖			
		やさしいいそべあえ	のり		ほうれん草 キャベツ もやし 人参				
		とうふとわかめのすましじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	玉ねぎ 小松菜				
		おいわいいちごゼリー	豆乳		いちご	砂糖 水あめ			
11	木	むぎごはん(ふくじんづけ)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	精白米 麦	(砂糖)	606kcal ↓ 21.3g 24%	
		チキンカレー	鶏肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃが芋 油 カレーパウダー			
		ミモザサラダ	卵 ハム 豆乳		ほうれん草 キャベツ 胡瓜	砂糖	油		
		ミニトマト			ミニトマト				
12	金	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参	精白米 麦	油 ごま油	583kcal ↓ 19.0g 30%	
		あげギョウザ	豚肉		キャベツ たけのこ にら しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ 人参 レモン	砂糖			
		たまごとコーンのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ クリームコーン缶 チンゲン菜 しめじ	でん粉			
		すりおろしりんごゼリー			りんご	グラニュー糖			
15	月	むぎごはん				精白米 麦		666kcal ↓ 24.8g 30%	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		しょうが 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		はるまき	豚肉		キャベツ にら 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	春雨 小麦粉	油		
		きりぼしだいこんのナムル			小松菜 もやし 人参 切干大根	砂糖	ごま 油		
		パイナップル			パイナップル				
16	火	やしそば	豚肉 かまぼこ		キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	中華麺	油	451kcal ↓ 21.6g 33%	小学校なし
		はなシューマイ	豚肉		しいたけ たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉	ごま油		
		わかめスープ	ハム	わかめ	もやし チンゲン菜 ねぎ				
		りんご			りんご				
17	水	こくとうロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒砂糖	ショートニング	683kcal ↓ 28.8g 34%	
		ハンバーグ(ケチャップソース)	豚肉		玉ねぎ	パン粉 砂糖			
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー	じゃが芋 小麦粉	油 バター		
		ビーンズサラダ	ツナ	枝豆 ミックスビーンズ	水菜 人参 きゅうり	砂糖	ごま油		



18	木	むぎごはん				精白米 麦		628kcal ↓ 25.4g 22%		
		ししゃものフライ	ししゃも			小麦粉 パン粉 ライ麦粉	油			
		おひたし	かつお節	小松菜 キャベツ もやし 人参						
		にくじゃが	豚肉 生揚げ	玉ねぎ 人参 しらたき 絹さや	砂糖 じゃがいも	油				
		オレンジ		オレンジ						
19	金	むぎごはん				精白米 麦		667kcal ↓ 25.9g 34%		
		とりにくのごまからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん	ごま 油			
		なっとうあえ	納豆 かつお節	小松菜 人参						
		みそけんちんじる	豆腐 油揚げ みそ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	じゃが芋	ごま油				
22	月	むぎごはん				精白米 麦		591kcal ↓ 24.6g 21%		
		ビビンバのぐ(にく)	豚肉 甜麺醬		にんにく しょうが 竹の子 ぜんまい	でん粉 砂糖	ごま油			
		ビビンバのぐ(やさい)	卵	もやし 人参 小松菜			ごま油			
		トックスープ	鶏肉	しょうが 人参 ねぎ えのきたけ きくらげ		トック	油 ごま油			
		バナナ		バナナ						
23	火	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米	油	680kcal ↓ 21.9g 35%		
		だいずコロケ	大豆		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	油			
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖				
		ポテトスープ	ベーコン		人参 チンゲン菜 小松菜	じゃが芋				
		いちごクレープ			いちごジャム	小麦粉 砂糖	油			
24	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	629kcal ↓ 25.6g 35%		
		ウインナー	ウインナー							
		つけあわせやさい			キャベツ 人参 小松菜	砂糖	油			
		ポトフ	豚肉		しょうが セロリー 人参 大根 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ	じゃがいも	油			
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	りんごゼリー ぶどうゼリー マンゴー缶 パイナップル缶	砂糖				
25	木	たけのごはん	油揚げ		竹の子 人参	精白米 麦 砂糖		578kcal ↓ 24.9g 26%		
		さばのごまやき	さば		にんにく しょうが		ごま			
		やさいのおかかあえ	かつお節	小松菜 キャベツ もやし						
		しらたまだんごのスープ	豚肉	大根 人参 ねぎ		白玉団子				
		とうにゅうプリン	豆乳			砂糖 水あめ	ショートニング			
26	金	むぎごはん				精白米 麦		676kcal ↓ 26.7g 29%	子供の日 献立 富士美幼 なし	
		さけのマヨネーズやき	さけ		えのき たまねぎ しめじ		マヨネーズ (卵なし)			
		やさいとツナのおひたし	ツナ		小松菜 キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま			
		わかたけじる	かまぼこ 豆腐	わかめ	たけのこ ねぎ 人参					
		かしわもち		小豆		うるち米 砂糖				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は1週間分まとめて翌週に市のホームページで公表しています。



安心、安全でおいしい給食を作っていきますので、
1年間よろしくお願ひします。